ECKHART TOLLE
Puterea prezentului
Ghid de dezvoltare spirituală
Editura Curtea veche
Traducere de ALEXANDRA BORŞ
BUCUREŞTI, 2004

Eckhart Tolle este considerat unul dintre cei mai originali şi mai inspiraţi călăuzitori spirituali ai timpului nostru. S-a născut în Germania, unde şi-a petrecut primii 13 ani din viaţă. După ce a absolvit Universitatea din Londra, a devenit cercetător şi îndrumător la Universitatea Cambridge. La 29 de ani, în urma unei transformări spirituale profunde, vechea sa identitate a fost literalmente dizolvată, şi viaţa i s-a schimbat radical. Următorii ani şi i-a dedicat înţelegerii, integrării şi aprofundării acestei transformări, care a marcat începutul unei intense călătorii interioare.

Eckhart Tolle nu s-a aliniat niciunei tradiţii sau religii, dar nici nu a respins vreuna. Învăţăturile sale transmit un mesaj simplu şi în acelaşi timp profund, cu claritatea şi simplitatea vechilor maeştri spirituali: există o cale către eliberarea de suferinţă şi dobândirea păcii interioare. În prezent, călătoreşte mult, răspândindu-şi învăţăturile în toată lumea. Din 1996, locuieşte în Vancouver, Canada.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale Tolle, Eckhart
Puterea prezentului/ Eckhart Tolle trad.: Alexandra Borş Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2004 232 p.; 20 cm (Biblioterapia; 2)
Tit. orig. (engl): The power of Now
ISBN 973 – 669 – 055 – 5
I. Borş, Alexandra (trad.) 159.9
Coperta colecţiei de DINU DUMBRĂVICIAN
Eckhart Tolle

THE POWER OF NOW A Guide to Spiritual Enlightenment
1997 by Eckhart Tolle
Original English Language Publication 1997 by Namaste Publishung, Inc. Vancouver, B.C. Canada.
Revised English Language Edition published 1999 by New World Library în California, USA.

Suntem aici pentru a-i permite scopului divin al universului să se îndeplinească. Aceasta este dimensiunea reală a importanţei noastre!

Eckhart Tolle e Curtea Veche Publishing, 2004, pentru prezenta versiune în limba română ZBN 973 – 669 – 055 – 5 I & 3BV

PREFAŢA EDITORULUI

O carte ca ***Puterea prezentului apare*** probabil o dată la un deceniu sau chiar o dată la o generaţie. Este mai mult decât o carte; este energie pură, pe care probabil că o simţiţi în timp ce ţineţi cartea în mână. Are puterea de a-i oferi cititorului o experienţă cu totul specială şi de a-i schimba viaţa în bine.

Puterea prezentului a fost publicată pentru prima dată în Canada, iar editorul canadian, Connie Kellough, mi-a spus că a auzit în repetate rânduri poveşti despre schimbări pozitive şi chiar despre miracole care s-au produs după ce oamenii au început să citească această carte. „Cititorii telefonau la editură", mi-a spus ea. „Şi foarte mulţi mi-au povestit despre vindecări şi transformări minunate, despre bucuria din ce în ce mai mare pe care au trăit-o în timp ce citeau această carte".

Cartea m-a făcut să conştientizez că fiecare moment al vieţii mele este un miracol. Acest lucru este adevărat, indiferent dacă eu îl înţeleg sau nu. Şi ***Puterea prezentului*** îmi arată tot mai mult cum să-l înţeleg. Încă

de la prima pagină este clar că Eckhart Tolle este un maestru contemporan. El nu aparţine unei anumite religii sau doctrine, nu este un guru; învăţăturile sale înglobează esenţa tuturor tradiţiilor şi nu intră în contradicţie cu niciuna – fie creştină, hindusă, budistă, musulmană, indigenă sau oricare alta. El este capabil să facă ceea ce au făcut toţi marii maeştri spirituali: să ne arate, într-un limbaj simplu şi clar, că adevărul, lumina călăuzitoare, se află în noi.

Eckhart Tolle începe prin a ne introduce în povestea vieţii sale – povestea unei depresii timpurii şi a disperării, care a culminat cu o experienţă teribilă de trezire a conştiinţei, într-o noapte, la puţin timp după împlinirea a 29 de ani. În ultimii 20 de ani, a reflectat la această experienţă, a meditat şi şi-a aprofundat înţelegerea.

În ultimul deceniu, a devenit un profesor de talie mondială, un suflet ales, cu un mesaj ales, unul pe care l-au împărtăşit atât Cristos, cât şi Buddha: iluminarea poate fi atinsă, aici şi acum. Ne putem elibera de suferinţă, de anxietate şi de nevroză. Pentru aceasta însă trebuie să ajungem să înţelegem rolul pe care îl jucăm în generarea propriei dureri; propria noastră minte ne creează problemele, nu alte persoane, nu „lumea exterioară”. Mintea noastră, cu fluxul ei constant de gânduri despre trecut şi griji în ce priveşte viitorul. Facem marea greşeală de a ne identifica propriei minţi, gândindu-ne că acesta este eul nostru – când, de fapt, suntem fiinţe mult mai evoluate.

Eckhart Tolle ne arată în repetate rânduri cum să ne conectăm la ceea ce el numeşte ***Fiinţa*** noastră: ***Fiinţa este energia vitală unitară, eternă, mereu prezentă deasupra miliardelor de forme vii supuse naşterii şi morţii. Totuşi, Fiinţa nu este numai deasupra, ci şi în adâncul fiecărei forme de viaţă, ca esenţă interioară invizibilă şi indestructibilă***. Ceea ce înseamnă că ea ne

este accesibilă în acest moment sub forma sinelui nostru profund, a naturii noastre adevărate. Dar nu căutaţi să puneţi stăpânire pe ea prin puterea minţii. Nu încercaţi să o înţelegeţi. ***Nu puteţi să o cunoaşteţi decât atunci când mintea este liniştită, când sunteţi prezent, total şi profund, în momentul actual...***

A regăsi conştiinţa Fiinţei şi a menţine această stare de „conştiinţă sensibilă" înseamnă a atinge iluminarea.

Puterea prezentului este aproape imposibil de citit fără întreruperi, de la început până la sfârşit – ea trebuie lăsată din mână din când în când pentru a putea medita la cele citite şi a le aplica propriei experienţe de viaţă. Este un adevărat ghid, un curs complet de meditaţie şi cunoaştere. Este o carte care merită citită şi recitită – şi de fiecare dată când o veţi reciti, veţi remarca un sens nou, mai profund. Este o carte pe care mulţi oameni, inclusiv eu, vor dori să o studieze o viaţă întreagă.

Puterea prezentului are un număr crescând de cititori devotaţi. Şi este deja numită o capodoperă; indiferent cum o veţi considera, indiferent cum o veţi descrie, este o carte care are puterea de a schimba vieţi, de a ne trezi la realitate şi de a ne manifesta pe deplin potenţialul.

Marc Allen

(autorul cărţii Visionary Business and a Visionary Life ***o afacere şi o viaţă în baza unei viziuni),*** Novato, California SUA august 1999

CUVÂNT ÎNAINTE

Pe fondul unui cer albastru-azuriu, razele portocalii ale soarelui la apus pot, în anumite momente, să ne ofere clipe de o asemenea frumuseţe, încât ne surprindem absorbiţi pe moment, privind captivaţi. Splendoarea clipei ne uimeşte atât de mult, încât mintea noastră, aflată de obicei într-o activitate instinctivă neîntreruptă, se opreşte

şi nu ne mai transportă în alt loc, în afara lui „aici şi acum”. În acea lumină, pare să se deschidă o uşă spre o altă realitate, mereu prezentă şi totuşi rareori trăită.

Abraham Maslow a numit-o „experienţă plenară”, deoarece astfel de trăiri reprezintă cele mai înalte momente ale vieţii, în care, fericiţi, ne surprindem catapultaţi dincolo de graniţele obişnuinţei, ale cotidianului. Ar fi putut la fel de bine să le numească „experienţe efemere”. În timpul acestor experienţe de expansiune a conştiinţei, aruncăm o privire către domeniul etern al Fiinţei înseşi. Chiar dacă este numai un moment, ne întoarcem la Sinele nostru Adevărat.

„Ah”, ar putea ofta cineva, „este atât de grandios… ce bine ar fi dacă aş putea rămâne în această stare. Dar cum să rămân aici permanent?” Ultimii zece ani i-am dedicat în întregime acestei descoperiri, în căutarea mea, am avut onoarea de a iniţia un dialog cu unii dintre cei mai îndrăzneţi, mai pătrunzători şi mai intuitivi „pionieri ai paradigmelor” din epoca noastră: din medicină, ştiinţă, psihologie, afaceri, religie/spiritualitate şi potenţial uman. Acest grup atât de divers de indivizi este reunit de observaţia lor intuitivă comună că umanitatea face în acest moment un pas uriaş în evoluţia sa. Această schimbare este însoţită de o modificare de perspectivă – a imaginii mentale fundamentale despre „realitate”. O perspectivă asupra lumii încearcă să răspundă la două întrebări fundamentale: „Cine suntem noi?” şi „Care este natura universului în care trăim?”. Răspunsurile noastre la aceste întrebări dictează calitatea şi caracteristicile relaţiilor noastre personale cu familia, prietenii şi angajatorii/angajaţii. Privite la scară globală, ele sunt definitorii pentru o societate.

Ar trebui să nu mai fie o surpriză pentru nimeni faptul că apariţia unei noi perspective asupra lumii pune sub semnul întrebării multe dintre lucrurile pe care

societatea occidentală le consideră adevărate:

MITUL NR. 1: Umanitatea a atins punctul culminant al dezvoltării sale.

Michael Murphy, cofondatorul Esalenului [Institutul Esalen din Big Sur, California, a fost fondat în 1962 de două personalităţi vizionare, Michael Murphy şi Richard Price. Este socotit unul dintre leagănele mişcării New Age. Institutul a fost conceput ca un centru educaţional alternativ, dedicat explorării a ceea ce Aldous Huxley numeşte „potenţialul uman", capacităţile umane neexplorate, aflate dincolo de imaginaţie. Esalenul a devenit repede cunoscut pentru îmbinarea filosofiilor estice cu cele vestice, pentru atelierele sale de lucru didactic şi experimental, pentru afluxul constant de filosofi, psihologi, artişti şi gânditori religioşi. Pe aici au trecut figuri de seamă ale „noii spiritualităţi", ca Fritz Perls, întemeietorul gestaltterapiei, Ida Rolf, cu a sa terapie ***rolfing,*** Roberto Assagioli, părintele psihosintesei, Rollo May, Carl Rogers, Alexander Lowen, Christina şi Stanislav Grof. Alături de aceştia, au mai fost prezente personalităţi politice ca M. Gorbaciov, Mark Satin şi cercetători ai noii fizici (Fritjof Capra, Gary Zukav). La cursurile organizate aici participă anual 5.000 – 7.000 de persoane; este vorba de psihologie transpersonală, psihologie budistă, şamanism, hipnoză, yoga, tantra, intuiţie practică, gestaltterapie, metoda ***feldenkrais, rolfing şi Cursul miracolelor.*** (N. red.)], bazându-se pe studii de religie comparată, medicină, antropologie şi sport, a susţinut ideea provocatoare că dezvoltarea umană include stadii mai avansate. Când o persoană atinge acele niveluri avansate de maturitate spirituală, încep să înflorească unele capacităţi extraordinare – de iubire, vitalitate, umanism, conştientizare corporală, intuiţie, percepţie, comunicare şi voinţă. Primul pas: recunoaşterea existenţei lor. Cei mai mulţi oameni nu ajung ai ei. Abia după aceea

pot fi aplicate în mod conştient diferite metode.

MITUL NR. 2: Suntem complet separaţi unii de alţii, de natură şi de cosmos.

Acest mit al universului „diferit de mine" a fost responsabil pentru războaie, distrugerea planetei şi pentru toate formele şi manifestările de nedreptate umană. La urma-urmei, care om cu mintea întreagă i-ar face vreun rău altuia dacă l-ar simţi pe celălalt ca pe o parte din sine? Stan Grof, în cercetările sale despre stările modificate de conştiinţă, rezumă acest lucru spunând că „spiritul şi conştiinţa fiecăruia dintre noi, în ultimă instanţă, sunt echivalente cu «Tot Ceea-Ce-Este», pentru că nu există graniţe absolute între corp/eu şi totalitatea existenţei". Teoria doctorului Larry Dossey despre medicina Erei a treia, în care gândurile, atitudinile şi intenţiile de a vindeca ale unei persoane pot influenţa fiziologia altei persoane (spre deosebire de Era a doua, în care dominantă era medicina corp-minte), este foarte bine susţinută de cercetările ştiinţifice despre puterea de vindecare a rugăciunii. Acest lucru nu este posibil potrivit principiilor cunoscute ale fizicii şi ale ştiinţei tradiţionale. Şi totuşi preponderenţa dovezilor contrare sugerează că este posibil.

MITUL NR. 3: Nu există nimic în afara lumii fizice.

Fiind legată de materie, ştiinţa tradiţională presupune că orice lucru care nu poate fi măsurat, testat în laborator sau investigat cu ajutorul celor cinci simţuri sau al extensiilor lor tehnologice pur şi simplu nu există. „Nu este real". Consecinţa: orice realitate a fost redusă la realitatea fizică. Dimensiunile spirituale, sau cele pe care eule-aş numi non-fizice, au fost alungate din cetate. Această poziţie vine în contradicţie cu „filosofia perenă", un consens filosofic care parcurge epoci, religii, tradiţii şi culturi ce descriu dimensiuni diferite, dar continue ale

realităţii. Acestea pornesc de la dimensiunea cea mai densă şi mai puţin conştientă – pe care noi am numi-o „materie” – şi merg până la cea mai puţin densă şi mai conştientă, pe care noi am numi-o dimensiunea spirituală.

Destul de interesant, acest model extins, multidimensional al realităţii este sugerat de teoreticieni ai mecanicii cuantice, ca Jack Scarfetti, care descrie călătoria supraluminică. Alte dimensiuni ale realităţii sunt folosite pentru a explica o deplasare care se produce cu o viteză mai mare decât cea a luminii – limita ultimă a vitezei. Sau să luăm în considerare opera legendarului fizician David Bohm, cu modelul său multidimensional, explicit (fizic) şi implicit (non-fizic), al realităţii.

Nu este vorba de o simplă teorie – **Experimentul Aspect** care a avut loc în 1982 în Franţa a demonstrat că două particule cuantice care fuseseră la un moment dat conectate, odată separate de distanţe considerabile, continuau să rămână într-un fel conectate. Dacă una dintre particule suferea o transformare, atunci şi cu cealaltă se producea o schimbare – instantaneu. Cercetătorii nu cunosc mecanismul de producere a acestei călătorii supraluminice, deşi unii teoreticieni sugerează că această conexiune se realizează prin intermediul unor „porţi” către dimensiuni superioare. Astfel, contrar gândirii celor care au jurat credinţă paradigmei tradiţionale, persoanele importante, cu o viziune de pionierat în ştiinţă, cu care am vorbit sunt de părere că nu am atins încă punctul maxim al dezvoltării umane, că suntem mai degrabă conectaţi, şi nu separaţi, cu orice formă de viaţă şi că spectrul complet al conştiinţei înglobează atât dimensiunea fizică, cât şi o multitudine de dimensiuni non-fizice ale realităţii. În esenţă, această nouă perspectivă înseamnă să ne privim pe noi, pe ceilalţi şi toată lumea vie nu prin ochii sinelui nostru mărunt, pământesc, care trăieşte în timp şi se naşte în timp. Ci prin ochii sufletului, ai Fiinţei, ai sinelui

autentic. Unul câte unul, oamenii fac saltul pe această orbită superioară. Cu cartea de faţă, ***Puterea prezentului,*** Eckhart Tolle îşi ocupă locul pe care îl merită în acest grup special de maeştri mondiali.

Mesajul lui Eckhart este următorul: ***problema umanităţii este adânc înrădăcinată în mintea însăşi. Sau, mai curând, în identificarea noastră greşită cu mintea***.

Conştiinţa noastră labilă, tendinţa de a alege calea minimei rezistenţe, fără a conştientiza pe deplin momentul prezent, creează un gol. Iar mintea condiţionată de timp, care a fost construită pentru a fi un servitor util, compensează golul proclamându-se ea însăşi stăpână. Ca un fluture ce zboară din floare în floare, mintea retrăieşte experienţe trecute sau, proiectându-şi propriul său film, anticipează ceea ce va urma! Rareori ne surprindem odihnindu-ne în adâncimea oceanică a momentului, aici şi acum. Pentru că aici – în ***Clipa de acum*** – se află Sinele Adevărat, ascuns îndărătul corpului fizic, al emoţiilor schimbătoare şi al minţii flecăritoare.

Gloria dezvoltării umane nu este dată de capacitatea noastră de a gândi şi a analiza, deşi aceasta este trăsătura care ne deosebeşte de animale. Intelectul, ca şi instinctul, reprezintă numai un punct pe acest drum. Destinul nostru ultim este să ne reconectăm cu ***Fiinţa*** noastră esenţială şi să ne exprimăm realitatea divină, extraordinară, în lumea fizică, clipă de clipă. Uşor de spus şi totuşi cât de puţini sunt cei care au atins treptele superioare ale dezvoltării umane!

Din fericire, există ghizi şi profesori care să ne ajute pe parcurs. În calitatea sa de ghid şi profesor, formidabila putere a lui Eckhart nu stă în priceperea sa deosebită de a ne fermeca prin poveşti interesante, de a caracteriza abstractul sau de a ne oferi o tehnică folositoare. Magia s-a vine mai curând din experienţa personală, el fiind un

adevărat cunoscător. Prin urmare, există în spatele cuvintelor sale o putere care poate fi întâlnită numai la cei mai mari maeştri spirituali. Trăind în profunzimea acestei Realităţi Superioare, Eckhart trasează o cale energetică pentru cei care doresc să-l urmeze.

Şi dacă aceştia chiar îl vor urma, lumea aşa cum o cunoaştem noi azi se va schimba în bine. Valorile actuale se vor transforma în epavele plutitoare ale temerilor pieritoare, prinse în vârtejul Fiinţei. O nouă civilizaţie va lua ***Fiinţă.***

„Unde sunt dovezile existenţei acestei Realităţi Superioare?", veţi întreba. Nu vă pot oferi decât o analogie: un grup de oameni de ştiinţă se întâlnesc şi vă prezintă toate dovezile ştiinţifice care atestă că bananele sunt amare. Însă tot ce trebuie să faceţi este să gustaţi una, o singură dată, pentru a vă da seama că mai există o mulţime de alte aspecte legate de banane. În final, dovezile nu pot fi căutate printre argumentele intelectuale, ci în schimbarea pe care o produce în noi divinul dinăuntrul şi din afara noastră.

Eckhart Tolle ne oferă cu pricepere această posibilitate.

Russell E. DiCarlo

(autorul cărţii Towards a New World View: Conversations at the Leading Edge ***Spre un nou mod de a privi lumea: conversaţii la graniţa cunoaşterii)***

Erie, Pennsylvania, SUA ianuarie 1998

MULŢUMIRI

Îi sunt profund îndatorat lui Connie Kellough pentru sprijinul ei călduros şi pentru rolul vital pe care l-a jucat în transformarea manuscrisului meu în această carte pe care a oferit-o lumii. Este o bucurie să lucrez cu ea. Vreau să îmi exprim recunoştinţa şi faţă de Coreea Ladner şi toţi

oamenii minunaţi care au contribuit la această carte, dându-mi libertatea, cel mai preţios dar – libertatea de a scrie şi libertatea de a trăi. Vă mulţumesc, Adrienne Bradley din Vancouver, Margaret Miller din Londra, Angie Francesco din Glastonbury, Anglia, Richard din Menlo Park şi Rennie Frumkin din Sausalito, California.

Îi sunt îndatorat şi lui Shirley Spaxman şi lui Howard Kellough pentru corectarea manuscrisului şi impresiile lor utile pe marginea acestuia, ca şi tuturor celor care au avut bunăvoinţa să revizuiască manuscrisul mai târziu şi să ne ofere informaţii suplimentare. Îţi mulţumesc, Rose Dendewich, pentru că ai tehnoredactat manuscrisul în maniera ta unică, plină de veselie şi profesionalism.

În final, aş dori să îmi exprim iubirea şi recunoştinţa pentru mama şi tatăl meu, fără de care această carte nu ar fi existat, pentru maeştrii mei spirituali şi pentru cel mai mare guru dintre toţi: viaţa.

INTRODUCERE

Cum a apărut această carte

Trecutul nu-mi foloseşte prea mult şi rareori mă gândesc la el; cu toate acestea, aş vrea să vă spun pe scurt cum am ajuns să fiu ***învăţător spiritual.***

Până la vârsta de 13 ani, am trăit într-o stare aproape continuă de anxietate, întreruptă de perioade de depresie suicidală. Acum am sentimentul că vorbesc despre o viaţă anterioară sau despre viaţa altei persoane.

Într-o noapte, la puţin timp după ce împlinisem 29 de ani, m-am trezit spre dimineaţa cuprins de un sentiment de panică totală. Mă mai trezisem de nenumărate ori înainte cu acest sentiment, dar de data asta era mai intens ca niciodată. Liniştea nopţii, contururile vagi ale mobilei în camera întunecată, zgomotul îndepărtat al trenului care trecea pe lângă casa mea – totul părea atât de străin, de ostil şi de lipsit de orice sens, încât mi-a produs o aversiune profundă faţă de lume. Cel mai odios lucru era,

totuşi, propria mea existenţă. Ce rost avea să continui această luptă permanentă?

Simţeam cum o profundă dorinţă de autodistrugere, de nonexistenţă devine mult mai puternică decât dorinţa, instinctivă, de a continua să trăiesc.

„Eu nu mă mai pot suporta pe mine însumi”. Acesta era gândul care continua să se deruleze în mintea mea. Apoi, dintr-odată, am sesizat ciudăţenia lui. „Sunt eu o ***Fiinţă*** sau două? Dacă eu nu mă mai pot suporta pe mine însumi, atunci trebuie să existe două fiinţe în mine: «eu» şi «mine însumi», cu care «eu» nu mai pot trăi”. „Poate că”, m-am gândit eu, „numai una dintre ele este reală”.

Am fost atât de uimit de această stranie descoperire, încât mintea mea s-a oprit în loc. Eram perfect conştient, dar nu mai aveam gânduri. Apoi m-am simţit atras în ceea ce semăna cu un vârtej de energie. La început a fost o mişcare lentă, care apoi s-a accelerat. Am fost cuprins de o frică intensă, şi corpul meu a început să tremure. Am auzit cuvintele „nu te împotrivi” ca şi cum ar fi venit de undeva din pieptul meu. Simţeam că sunt tras într-un gol. Mă simţeam ca şi cum golul se afla mai degrabă în mine decât în afara mea. Dintr-odată, nu a mai existat nici urmă de frică şi m-am lăsat să alunec în acel gol. Nu îmi amintesc ce s-a întâmplat după aceea.

Am fost trezit de ciripitul unei păsări din faţa geamului meu. Nu mai auzisem până atunci un aşa sunet. Aveam încă ochii închişi şi am avut imaginea unui diamant preţios. Da, dacă un diamant ar putea scoate un sunet, aşa ar suna. Am deschis ochii. Primele raze ale soarelui treceau prin draperii. Fără să mă gândesc, am simţit, am ştiut că este infinit mai multă lumină decât ne dăm noi seama. Acea lumină blândă filtrată de draperii era iubirea însăşi. Ochii mi s-au umplut de lacrimi. M-am ridicat şi m-am plimbat prin cameră. Am recunoscut camera şi mi-am dat seama că niciodată nu o văzusem cu adevărat până

atunci. Totul era proaspăt şi pur, ca şi cum tocmai ar fi fost creat. Am luat în mâini diferite lucruri, un creion, o sticlă goală, minunându-mă de frumuseţea şi viaţa care izvorau din ele.

În ziua aceea m-am plimbat prin oraş cuprins de o uimire profundă faţă de miracolul vieţii pe Pământ, ca şi cum tocmai aş fi venit pe lume. În următoarele cinci luni, am trăit într-o stare de pace şi fericire profunde şi neîntrerupte. După aceea, ea s-a diminuat întrucâtva în intensitate sau poate că aşa mi s-a părut mie, pentru că a devenit starea mea naturală. Puteam să funcţionez normal în lume, deşi mi-am dat seama că, orice aş fi făcut, nu aş mai fi putut adău ga nimic la ceea ce aveam deja.

Ştiam, desigur, că mi se întâmplase un lucru extrem de important, dar nu îl înţelegeam complet. Abia peste câţiva ani, după ce am citit texte de spiritualitate şi am petrecut mai mult timp cu o serie de maeştri spirituali, am realizat că toţi căutau ceea ce mie mi se întâmplase deja. Am înţeles faptul că presiunea intensă a suferinţei din noaptea aceea trebuie să fi forţat conştiinţa mea să se retragă din identificarea cu sinele nefericit şi extrem de anxios, care este, în ultimă instanţă, o ficţiune a minţii. Această retragere trebuie să fi fost atât de completă, încât acel sine fals, plin de suferinţă, s-a prăbuşit imediat, ca atunci când scoatem un dop dintr-o jucărie gonflabilă. Ceea ce a rămas a fost natura mea adevărată ca existenţă continuă: conştiinţa în starea ei cea mai pură, înainte de identificarea cu forma. Mai târziu am învăţat să mă cufund în acea lume interioară atemporală şi fără de moarte, pe care o percepusem iniţial ca pe un gol, şi să rămân complet conştient. Am trecut prin stări de o indescriptibilă fericire şi sfinţenie, faţă de care chiar şi experienţa iniţială pe care tocmai am descris-o păleşte. A venit un moment când, pentru o vreme, am rămas fără nimic în plan fizic. Nu aveam relaţii sociale, casă, loc de muncă, identitate

socială definită. Am petrecut aproape doi ani stând în parc pe bănci, în beţia celei mai intense fericiri.

Dar chiar şi cele mai frumoase experienţe vin şi pleacă. Prin comparaţie cu orice experienţă, probabil că fundamental este sentimentul păcii, care nu m-a mai părăsit de atunci. Uneori este foarte puternic, aproape palpabil, încât îl pot simţi şi alţii. Alteori este undeva în fundal, ca o melodie îndepărtată.

Mai târziu, oamenii veneau din când în când la mine şi îmi spuneau: „Vreau şi eu ceea ce ai tu. Poţi să-mi dai şi mie sau să-mi arăţi cum să-l obţin şi eu?”. Iar eu răspundeam: „Ai deja acest lucru. Dar nu-l poţi simţi pentru că mintea ta face prea mult zgomot”. Acest răspuns s-a transformat mai târziu în cartea pe care o ţineţi în mână. Înainte să-mi dau seama, aveam din nou o identitate exterioară. Devenisem un învăţător spiritual.

Adevărul din noi

Această carte reprezintă esenţa activităţii mele, atât cât poate fi ea exprimată în cuvinte, cu indivizi şi grupuri mici de persoane interesate de dezvoltarea spirituală, din Europa şi America de Nord. Cu o profundă afecţiune şi apreciere aş vrea să le mulţumesc acelor fiinţe excepţionale pentru curajul şi disponibilitatea lor interioară de a îmbrăţişa schimbarea, pentru întrebările lor provocatoare şi dorinţa lor de a asculta. Această carte nu ar fi apărut fără ei. Aceşti oameni aparţin unei minorităţi norocoase de pionieri spirituali: oameni care ajung la un punct în care devin capabili să rupă tiparele mentale colective moştenite, tipare care i-au ţinut dintotdeauna pe oameni legaţi de suferinţă.

Cred că această carte îşi va găsi drumul către aceia care sunt pregătiţi pentru o transformare interioară radicală şi va acţiona ca un catalizator în acest scop. Sper că îi va îmbogăţi şi pe mulţi alţii, care vor considera conţinutul ei demn de luat în seamă, chiar dacă nu vor fi

gata, poate, să îl trăiască sau să îl pună în practică în totalitate. Este posibil ca, mai târziu, sămânţa plantată la citirea acestei cărţi să fuzioneze cu sămânţa iluminării pe care fiecare ***Fiinţă*** omenească o poartă în sine şi să germineze, ieşind brusc la lumină.

Cartea în forma ei actuală a luat naştere în urma întrebărilor spontane puse de diferite persoane la seminare, ore de meditaţie şi şedinţe de consiliere individuală şi din acest motiv am păstrat formatul întrebare-răspuns. La aceste ore şi seminare am învăţat şi am primit la fel de mult ca şi cei care mi-au pus întrebările. Unele întrebări şi răspunsuri le-am preluat aproape cuvânt cu cuvânt. Altele sunt mai generale, în sensul că am combinat anumite tipuri de întrebări cu care m-am întâlnit frecvent într-una singură şi am extras esenţa din mai multe răspunsuri, pentru a forma un răspuns general. Uneori, în timp ce scriam, îmi venea în minte un răspuns cu totul nou, mai profund sau mai intuitiv decât tot ceea ce spusesem până atunci. Unele întrebări au venit de la redactorul meu, care mi-a cerut explicaţii suplimentare în anumite locuri.

Veţi descoperi că, de la prima până la ultima pagină, dialogul alternează continuu între două niveluri diferite. La un nivel, vă atrag atenţia asupra aspectelor ***false.*** Vă vorbesc despre natura inconştientului uman şi despre disfuncţiile sale, cum ar fi cel mai des întâlnite manifestări comportamentale, de la conflictele din relaţiile personale până la războaiele dintre triburi sau naţiuni. Aceste informaţii sunt vitale, pentru că, dacă nu învăţaţi să recunoaşteţi falsul drept fals – ca un lucru străin de dvs. – nu va putea să apară nicio transformare de durată şi veţi sfârşi întotdeauna fiind traşi înapoi în iluzie sau într-o anumită formă de durere. La acest nivel, vă arăt şi cum să nu faceţi din ceea ce este fals în sinea dvs. O caracteristică sau o problemă personală, pentru că tocmai acesta este

modul în care se perpetuează falsul însuşi.

La un alt nivel, vă voi vorbi despre o transformare profundă a conştiinţei umane – nu ca posibilitate viitoare, îndepărtată, ci ca schimbare posibilă chiar în acest moment – indiferent cine sunteţi şi unde vă aflaţi. Vă voi arăta cum să vă eliberaţi din sclavia minţii şi să intraţi în această stare de iluminare a conştiinţei pe care să o prelungiţi şi în viaţa de zi cu zi.

La acest nivel, cuvintele nu urmăresc întotdeauna comunicarea de informaţii, şi de multe ori au scopul de a vă atrage în această nouă conştiinţă în timp ce citiţi. În mod repetat, voi încerca să vă iau cu mine în această stare atemporală de prezenţă conştientă intensă în clipa prezentă, pentru a vă face să simţiţi iluminarea. Până când veţi reuşi să trăiţi lucrurile despre care vă vorbesc, s-ar putea ca aceste pasaje să vi se pară întrucâtva repetitive. Totuşi, imediat ce veţi reuşi acest lucru, cred că vă veţi da seama că ele conţin o mare putere spirituală şi pot deveni pentru dvs. cele mai plăcute părţi ale cărţii. Mai mult, deoarece fiecare om poartă în el sămânţa iluminării, de multe ori mă voi adresa cunoscătorului din sinea dvs. care se află în spatele gânditorului din sinea dvs., mă voi adresa sinelui mai profund, care recunoaşte imediat adevărul spiritual, rezonează cu el şi primeşte putere de la acesta.

Prin simbolul pentru pauză

*

care apare după anumite pasaje vă sugerez că ar fi bine să vă opriţi un moment din lectură, să vă liniştiţi şi să simţiţi, să trăiţi experienţa adevărului care tocmai a fost exprimat. Este posibil ca şi în alte locuri din text să simţiţi spontan şi firesc nevoia de a vă opri pentru a medita.

Când veţi începe să citiţi această carte, sensul anumitor cuvinte, ca ***„Fiinţă*** sau „prezenţă”, vă va fi mai puţin clar. Citiţi mai departe. Întrebările sau obiecţiile care vă vor veni probabil în minte în timp ce citiţi vor primi un

răspuns mai târziu, într-un paragraf ulterior sau poate că se vor dovedi lipsite de importanţă când veţi pătrunde mai adânc în această învăţătură – şi în sine.

Nu citiţi doar cu mintea. Observaţi dacă nu simţiţi vreo „reacţie de răspuns” în timp ce citiţi sau un sentiment de recunoaştere din interior. Nu vă pot împărtăşi niciun adevăr spiritual pe care în adâncul sufletului să nu-l cunoaşteţi deja. Tot ce pot face este să vă amintesc ceea ce aţi uitat într-un asemenea moment, în fiecare celulă a corpului dvs. este activată şi eliberată cunoaşterea vie, veche şi totuşi mereu nouă.

Mintea vrea mereu să clasifice şi să compare, dar această carte vă va ajuta mai mult dacă nu veţi încerca să comparaţi termenii folosiţi aici cu cei întâlniţi în alte lucrări; altfel, probabil că veţi ajunge la o stare de confuzie. Eu folosesc cuvinte ca „fericire”, „minte” şi „conştiinţă” în moduri care nu corespund neapărat altor abordări. Nu vă fixaţi asupra cuvintelor. Ele sunt doar trepte ce trebuie lăsate în urmă cât de repede.

Când citez ocazional cuvintele lui Iisus sau ale lui Buddha din ***Cursul miracolelor*** sau din alte lucrări, nu o fac pentru a compara, ci pentru a vă atrage atenţia că în esenţă există şi a existat întotdeauna un adevăr spiritual unic, deşi acesta ni se prezintă sub atâtea forme. Unele forme, ca, de exemplu, vechile religii, au acumulat atât de multe elemente străine, încât esenţa lor spirituală a fost aproape în întregime acoperită. De aceea, în mare măsură, sensul lor profund nu mai este recunoscut şi puterea lor de transformare s-a pierdut. Citez din vechile religii sau din alte învăţături pentru a vă revela înţelesul lor adânc şi pentru a restaura astfel puterea lor de transformare, mai ales pentru cititorii care aparţin acestor orientări religioase. Eu le spun: nu este nevoie să căutaţi adevărul în altă parte. Lăsaţi-mă să vă arăt cum să ajungeţi la un nivel mai profund al învăţăturilor pe care le aveţi deja.

Totuşi, în mare, m-am străduit să folosesc o terminologie cât se poate de neutră pentru ca mesajul meu să poată ajunge la cât mai mulţi oameni. Putem considera volumul de faţă o reformulare adecvată pentru epoca noastră a învăţăturilor spirituale perene ce formează esenţa tuturor religiilor. Ele nu derivă din surse externe, ci din singura sursă autentică, liberă de orice teorie sau speculaţie – sursa interioară. Vorbesc din experienţa proprie şi, dacă uneori devin prea categoric, fac aceasta pentru a răzbi prin învelişul dur al rezistenţei mentale şi pentru a ajunge la acel loc din interiorul dvs. În care ***cunoaşteţi*** cu adevărat, la fel de bine ca şi mine, şi în care adevărul este recunoscut atunci când este auzit. În acele momente apare un sentiment de exaltare şi de trăire intensă, ca şi cum ceva din dvs. ar spune: „Da, ştiu că este adevărat”.

Capitolul 1
Nu suntem totuna cu mintea noastră

Cel mai mare obstacol în calea iluminării

Ce este iluminarea?

Un cerşetor stătea la marginea unui drum de mai bine de 30 de ani. Într-o zi, trecu pe acolo un străin. „Te înduri să-mi dai un ban?”, murmură mecanic cerşetorul, întinzându-i vechea lui şapcă de baseball. „Nu am nimic să-ţi dau”, spuse străinul. „Dar pe ce eşti aşezat?”, întrebă acesta. „Un gunoi”, răspunse cerşetorul. „E doar o cutie veche. Stau pe ea de când mă ştiu”. „Te-ai uitat vreodată înăuntru?”, întrebă străinul. „Nu”, răspunse cerşetorul. „Ce rost are? Nu e nimic în ea”. „Uită-te înăuntru”, insistă străinul. Cerşetorul reuşi să ridice puţin capacul. Şocat, nevenindu-i să creadă, văzu că toată cutia era plină cu aur.

Eu sunt străinul care nu are nimic să vă dea şi care vă spune să vă uitaţi înăuntru. Nu în interiorul unei cutii, ca în parabolă, ci undeva mai aproape: în interiorul dvs.

„Dar eu nu sunt un cerşetor” – mi se pare că vă aud

protestând.

Cei care nu şi-au găsit încă adevărata bogăţie, care este strălucitoarea fericire a Fiinţei şi sentimentul profund şi indestructibil de pace venit odată cu ea, sunt cerşetori, chiar dacă deţin cele mai mari bogăţii materiale. Ei caută în afara lor fărâme de plăcere sau de satisfacţie, de recunoaştere, de siguranţă sau de iubire, deşi au în sine o comoară care conţine nu numai aceste lucruri, ci este infinit mai bogată decât orice le-ar putea oferi lumea.

Cuvântul „iluminare" evocă într-un fel ideea unei realizări supraomeneşti, iar sinele fals vrea să perpetueze această idee; dar aceasta este pur şi simplu starea dvs. naturală, trăirea identităţii cu ***Fiinţa.*** Este o stare de conectare la ceva incomensurabil şi indestructibil, la ceva care, aproape paradoxal, sunteţi în esenţă dvs., dar care, cu toate acestea, vă depăşeşte cu mult. Înseamnă regăsirea naturii dvs. adevărate, dincolo de nume şi de înfăţişare. Incapacitatea de a simţi această conectare dă naştere iluziei separării – separare de propria persoană şi de lumea care vă înconjoară. Atunci vă percepeţi, conştient sau inconştient, ca pe un fragment izolat. Apare frica, iar conflictul interior devine starea normală.

Îmi place foarte mult definiţia extrem de simplă pe care Buddha o dă iluminării: „sfârşitul suferinţei". Nu este nimic supraomenesc în ea, nu-i aşa? Desigur, ca definiţie, este incompletă. Ne spune doar ce nu este iluminarea: nu este suferinţă. Dar ce rămâne atunci când nu mai există suferinţă? Buddha păstrează tăcerea asupra acestui subiect, iar tăcerea lui înseamnă că acest lucru trebuie descoperit pe cont propriu. El foloseşte o definiţie negativă pentru ca mintea să nu o transforme într-o credinţă sau într-o realizare supraomenească, un obiectiv imposibil de atins. În ciuda acestei precauţii, majoritatea budiştilor cred şi azi că iluminarea este pentru Buddha, nu pentru ei, cel puţin nu în această viaţă.

Aţi folosit cuvântul Fiinţă. Puteţi să ne explicaţi ce înţelegeţi prin acest cuvânt?

Fiinţa este energia vitală unitară, eternă, mereu prezentă deasupra miliardelor de forme vii supuse naşterii şi morţii. Totuşi, ***Fiinţa*** nu este numai deasupra, ci şi în adâncul fiecărei forme de viaţă, ca esenţă interioară invizibilă şi indestructibilă. Ceea ce înseamnă că ea ne este accesibilă în acest moment sub forma sinelui nostru profund, a naturii noastre adevărate. Dar nu căutaţi să puneţi stăpânire pe ea prin puterea minţii. Nu încercaţi să o înţelegeţi. Nu puteţi să o cunoaşteţi decât atunci când mintea este liniştită. Când sunteţi prezent, când atenţia voastră se îndreaptă intens şi în întregime spre Clipa de acum, ***Fiinţa*** poate fi simţită, dar ea nu poate fi înţeleasă niciodată pe cale mentală. A regăsi conştiinţa Fiinţei şi a menţine această stare de „conştiinţă sensibilă" înseamnă a atinge iluminarea.

*

Când spuneţi Fiinţă, vă referiţi la Dumnezeu? Dacă da, de ce nu spuneţi Dumnezeu?

Cuvântul ***Dumnezeu*** şi-a pierdut sensul pe parcursul miilor de ani de folosire greşită. Îl folosesc uneori şi eu, dar destul de rar. Prin „folosire greşită" vreau să spun că oameni care nu au reuşit niciodată să arunce măcar o privire fugară în lumea sacrului, în vastitatea infinită din spatele acestui cuvânt, îl folosesc cu multă convingere, ca şi cum ar şti despre ce anume vorbesc. Sau aduc argumente împotriva sa, ca şi cum ar şti ce este lucrul pe care îl neagă. Această folosire greşită dă naştere unor credinţe, unor afirmaţii absurde şi unor iluzii egoiste, ca de exemplu: „Dumnezeul meu sau al nostru este singurul adevărat, iar Dumnezeul tău este fals", sau faimoasei afirmaţii a lui Nietzsche, „Dumnezeu a murit".

Cuvântul ***Dumnezeu*** a devenit un concept închis. În momentul când este rostit, apare o imagine mentală, poate

că nu chiar aceea a unui bătrân cu barbă albă, totuşi o reprezentare mentală a unui lucru sau a unei persoane din afara noastră şi, desigur, aproape inevitabil, aceasta este o persoană sau un lucru de sex masculin.

Nici ***Dumnezeu,*** nici ***Fiinţă*** şi nici vreun alt cuvânt nu poate defini sau explica realitatea inefabilă din spatele cuvântului, astfel că singura întrebare importantă este aceea dacă cuvântul este un sprijin sau o piedică pentru capacitatea noastră de a trăi realitatea la care se referă. Trimite el dincolo de sine, la o realitate transcendentă, sau se contaminează cu uşurinţă, devenind nimic altceva decât o idee din mintea dvs. În care credeţi, un idol mental?

Cuvântul ***Fiinţă*** nu explică nimic, dar nici cuvântul ***Dumnezeu*** nu face acest lucru. Totuşi, ***Fiinţa*** are avantajul de a fi un concept deschis. Nu reduce infinitatea invizibilă la o entitate finită. Este imposibil să ne formăm o imagine mentală despre ea. Nimeni nu poate să revendice exclusiv ***Fiinţa.*** Este însăşi esenţa şi vă este imediat accesibilă ca sentiment al propriei prezenţe, drept conştientizare a lui „eu sunt”, care este anterioară gândului că „eu sunt asta sau cealaltă”. Aşadar, este un pas foarte mic între cuvântul ***Fiinţă*** şi experienţa existenţei.

S

Care este cel mai mare obstacol în calea trăirii acestei realităţi?

Identificarea cu mintea dvs., care face ca gândirea să devină un impuls permanent şi repetitiv. Incapacitatea de a te opri să mai gândeşti este o boală groaznică, dar nu ne dăm seama de acest lucru pentru că aproape toată lumea suferă de ea, aşa că o considerăm un lucru normal. Acest zgomot mental neîncetat ne împiedică să găsim acea lume a liniştii interioare, care este inseparabilă de ***Fiinţă.*** El creează şi un sine fals, construit de minte, care aruncă o umbră de frică şi suferinţă. Vom discuta mai mult despre

acest lucru mai târziu.

Filosoful Descartes credea că a descoperit adevărul fundamental când a făcut afirmaţia: „Gândesc, deci exist”. De fapt, el formulase eroarea fundamentală: echivalarea gândirii cu ***Fiinţa*** şi a identităţii cu gândirea. Cel ce gândeşte compulsiv, adică aproape toată lumea, trăieşte într-o stare de separare aparentă, într-o lume nebunesc de complexă, cu conflicte şi probleme perpetue, o lume care reflectă fragmentarea din ce în ce mai mare a minţii. Iluminarea este o stare de integritate, de a fi „unitar” şi, din acest motiv, împăcat. A fi unitar cu viaţa în aspectul său manifest, lumea, ca şi cu sinele dvs. profund şi viaţa nemanifestă – a fi unitar cu ***Fiinţa.*** Iluminarea nu este numai sfârşitul suferinţei şi al conflictelor perpetue din interiorul şi din afara noastră, ci şi sfârşitul sclaviei noastre faţă de gândirea neîntreruptă. Ce sentiment incredibil de eliberare! Identificarea cu mintea creează un ecran opac de concepte, etichete, imagini, cuvinte, judecăţi şi definiţii ce blochează orice relaţie autentică. Se interpune între conştiinţa de sine şi persoană, între dvs. şi restul oamenilor, între dvs. şi natură, între dvs. şi Dumnezeu. Acest ecran de gânduri este cel care creează iluzia separării, impresia că existaţi complet separat de „celălalt”. Atunci uitaţi faptul esenţial că, în spatele nivelului aparenţei fizice şi al formelor diferite, sunteţi unitar cu tot ceea ce există. Prin „uitaţi” vreau să spun că nu mai puteţi simţi această unitate ca realitate de sine evidentă. Puteţi crede că acest lucru este adevărat, dar nu mai ştiţi că este adevărat. O credinţă poate fi liniştitoare. Totuşi numai prin experienţa proprie devine eliberatoare.

Gândirea a devenit o boală. Bolile apar atunci când lucrurile nu mai sunt în echilibru. De exemplu, nu este nimic anormal în multiplicarea şi diviziunea celulelor în corpul uman, dar, când acest proces continuă fără să ţină cont de organismul ca întreg, celulele proliferează şi apare

o boală.

Notă: Mintea este un instrument minunat dacă este folosită corect. Totuşi, folosită incorect, devine foarte distructivă. Pentru a exprima mai precis acest lucru, nu contează în ce măsură vă folosiţi incorect mintea – pentru că, de obicei, nu o folosiţi deloc. Ea vă foloseşte pe dvs. Aceasta este boala. Credeţi că sunteţi mintea dvs. Este o iluzie. Instrumentul a pus stăpânire pe dvs.

Nu sunt în totalitate de acord. Este adevărat că am multe gânduri care nu au un scop precis, ca majoritatea oamenilor, dar am totuşi capacitatea de a alege să-mi folosesc mintea pentru a obţine sau realiza diferite lucruri şi fac asta tot timpul.

Numai faptul că puteţi rezolva un careu de cuvinte încrucişate sau construi o bombă atomică nu înseamnă că vă folosiţi mintea. Aşa cum câinilor le place foarte mult să roadă oase, mintea adoră să se ocupe de probleme. Acesta este motivul pentru care rezolvă cuvinte încrucişate şi construieşte bombe atomice. Dvs. nu sunteţi interesat de aceste scopuri. Daţi-mi voie să vă pun o întrebare: vă puteţi elibera de mintea dvs. ori de câte ori doriţi? Aţi descoperit butonul de „închidere”?

Adică să nu mai gândesc deloc? Nu, nu pot. Poate numai o secundă sau două.

Atunci, mintea este cea care vă foloseşte pe dvs. Vă identificaţi inconştient cu ea, aşa că nici nu ştiţi că sunteţi sclavul ei. Este ca şi cum aţi fi posedat fără să ştiţi şi luaţi entitatea care vă posedă drept persoana dvs. începutul libertăţii este să vă daţi seama de faptul că nu sunteţi entitatea care vă posedă – adică gânditorul din sinea dvs. Cunoscând acest lucru, aveţi ocazia să observaţi entitatea. În momentul în care începeţi să ***observaţi gânditorul,*** se activează un nivel superior al conştiinţei. Atunci începeţi să realizaţi că dincolo de lumea gândurilor există o arie vastă a inteligenţei, că gândul este numai un aspect

mărunt al acesteia. Conştientizaţi, de asemenea, că toate lucrurile care contează – frumuseţea, iubirea, creativitatea, bucuria, pacea interioară – vin de dincolo de minte. Atunci începeţi să vă treziţi.

*

Eliberarea de mintea noastră

Ce vreţi să spuneţi prin „observarea gânditorului

Când o persoană se duce la doctor şi spune: „Aud o voce capul meu", probabil că va fi trimisă la psihiatru. Cert este că, într-un mod foarte asemănător, aproape toată lumea aude una sau mai multe voci în cap tot timpul: gândurile involuntare în legătură cu care nu vă daţi seama că aveţi puterea de a le opri. Monologuri şi dialoguri continue. Probabil că aţi întâlnit pe stradă „nebuni" care vorbesc fără oprire, cu voce tare sau mormăind în barbă. Ei bine, acest lucru nu diferă foarte mult de ceea ce faceţi dvs. înşi vă şi toţi oamenii „normali", cu excepţia faptului că nu vorbiţi cu voce tare. Vocea comentează, speculează, compară, judecă, se plânge, acceptă sau respinge etc. Ea nu este neapărat relevantă pentru situaţia în care vă aflaţi în acel moment; poate evoca trecutul recent sau îndepărtat, poate repeta sau imagina posibile situaţii viitoare. Îşi imaginează deseori lucruri negative, finaluri nedorite; acest lucru este numit „îngrijorare"; uneori, această bandă de magnetofon care zbârnâie în fundal este însoţită de imagini sau „filme mentale". Chiar dacă voia este relevantă pentru situaţia curentă, ea va fi interpretată în termenii trecutului; pentru că vocea aparţine minţii noastre condiţionate, care este rezultatul istoriei noastre de viaţă, dar al cadrului mental cultural colectiv pe care l-am moştenit. Aşa că dvs. priviţi şi evaluaţi prezentul prin prisma trecutului şi obţineţi o perspectivă total eronată asupra lui. Nu de puţine ori, vocea este cel mai aprig duşman al dvs. Mulţi oameni trăiesc având în minte un

tiran care îi atacă şi îi pedepseşte continuu, acaparându-le mare parte din energia vitală. El este cauza nefericirii şi a suferinţei neexprimate, şi chiar a bolii.

Vestea bună este că vă ***puteţi*** elibera de mintea dvs. Aceasta este singura eliberare autentică. Puteţi face primul pas chiar acum. Începeţi să vă ascultaţi vocea care vorbeşte în capul dvs. cât puteţi de des. Acordaţi o atenţie deosebită gândurilor repetitive sau tiparelor de gândire; poate că aceste vechi discuri de gramofon vorbesc în capul dvs. de ani întregi. Iată ce înţeleg eu prin „observarea gânditorului" – este un alt fel de a spune: ascultă-ţi vocea minţii, acolo, ca spectator, ca martor.

Când vă ascultaţi vocea minţii, încercaţi să fiţi imparţial. Adică nu o judecaţi. Nu judecaţi şi nu condamnaţi ceea ce auziţi, pentru că asta ar însemna că aceeaşi voce a intrat din nou pe uşa din spate. Vă veţi da repede seama: vocea e acolo, iar eu sunt aici, ascultând – o, urmărind-o. Conştientizarea faptului că eu sunt – acest sentiment al propriei prezenţe – nu este un gând. El vine de undeva de dincolo de minte.

*

Aşa că, atunci când ascultaţi un gând, conştientizaţi nu numai gândul, ci şi propria dvs. prezenţă ca martor al gândului. În felul acesta, a apărut o nouă dimensiune a conştiinţei. În timp ce vă ascultaţi gândul, simţiţi o prezenţă conştientă – sinele dvs. profund – ca şi cum s-ar afla dincolo de gând sau dedesubtul lui, orice-ar însemna asta. Atunci gândul îşi pierde puterea asupra dvs. şi începe cu repeziciune să slăbească în intensitate, în forţă, pentru că nu mai continuaţi să încărcaţi mintea cu energie prin identificarea cu el. Acesta este începutul sfârşitului gândirii involuntare şi compulsive.

Când un gând cedează, veţi resimţi o discontinuitate în fluxul mental – un hiat al non-minţii. La început, aceste intervale vor fi scurte, poate de câteva secunde, dar

treptat ele se vor prelungi. Când vor apărea astfel de intervale, veţi simţi o lumită linişte şi pace interioare. Acesta este începutul stării naturale de trăire a unităţii cu ***Fiinţa,*** senzaţie care, de obicei, este ascunsă de minte. Exersând, sentimentul de linişte şi pace se va aprofunda. De fapt, profunzimea lui nu are limite. Veţi simţi şi o subtilă senzaţie de bucurie care urcă din adâncul dvs.: bucuria de a trăi.

Nu este o stare asemănătoare cu transa. Deloc. Aici nu e vorba de o pierdere a conştiinţei. Este exact opusul transei. Dacă preţul păcii ar fi scăderea nivelului conştiinţei, iar preţul calmului – o scădere a vitalităţii şi a vitezei de reacţie, atunci aceste lucruri nu ar merita dobândite. În această stare de conectare interioară sunteţi mult mai alert şi mai treaz decât în momentele de identificare cu mintea. Sunteţi în întregime prezent. Aceasta măreşte frecvenţa vibraţiei câmpului energetic care dă viaţă corpului fizic.

Pe măsură ce pătrundeţi mai adânc în această zonă a „non-minţii”, cum i se spune uneori în Orient, câştigaţi o stare de conştiinţă pură. În această stare, vă simţiţi propria prezenţă cu o asemenea intensitate şi bucurie, încât orice gând, orice emoţie, întregul corp fizic şi toată lumea externă devin relativ lipsite de importanţă în comparaţie cu trăirea. Totuşi, nu este o stare egoistă, ci una total altruistă. Vă conduce dincolo de ceea ce aţi crezut până acum că este „sinele propriu”. Această prezenţă sunteţi esenţialmente dvs. şi, în acelaşi timp, inimaginabil mai mult decât dvs. Ceea ce încerc să vă împărtăşesc aici poate părea paradoxal sau chiar contradictoriu, dar nu există niciun alt mod în care aş putea exprima aceste lucruri.

*

În loc să „observaţi gânditorul”, puteţi crea dvs. înşi vă un gol în fluxul gândirii, pur şi simplu concentrându-vă

atenţia asupra ***Clipei de acum.*** Deveniţi intens conştient de momentul prezent. Este un lucru care vă va aduce o profundă satisfacţie. Astfel, vă îndepărtaţi conştiinţa de activităţile minţii şi creaţi un hiatus al non-minţii, în care sunteţi extrem de alert şi conştient, însă fără să gândiţi. Aceasta este esenţa meditaţiei. În viaţa cotidiană, puteţi face acest exerciţiu oprindu-vă la orice activitate de rutină care de obicei este doar un mod de a atinge un obiectiv, acordându-i toată atenţia dvs., astfel încât să devină un scop în sine. De exemplu, de câte ori coborâţi şi urcaţi scările acasă sau la locul de muncă, fiţi extrem de atent la fiecare pas, la fiecare mişcare, chiar şi la respiraţie. Fiţi total prezent. Sau când vă spălaţi pe mâini, fiţi atent la toate informaţiile senzoriale asociate cu această activitate: sunetul şi felul în care simţiţi apa, mişcările mâinilor, mirosul săpunului ş.a.m.d. Ori atunci când vă urcaţi în maşină, după ce închideţi porţi era, opriţi-vă pentru câteva secunde şi observaţi-vă respiraţia. Conştientizaţi senzaţia calmă, dar intensă a prezenţei. Există un singur criteriu sigur în funcţie de care vă puteţi măsura succesul în această activitate: gradul în care simţiţi pacea interioară.

*

Aşa că pasul cel mai important al călătoriei dvs. spre iluminare constă în a învăţa să nu vă mai identificaţi cu mintea dvs. De câte ori creaţi un gol în fluxul mental, lumina conştiinţei se accentuează. Într-o zi s-ar putea să vă surprindeţi zâmbind vocii din minte, aşa cum v-aţi amuza de poznele unui copil. Iar aceasta denotă că, de câtva timp, nu mai luaţi în serios ceea ce se petrece în minte, deoarece sentimentul dvs. de sine nu mai depinde de un asemenea proces.

Iluminarea: depăşirea gândurilor

Gândirea nu este esenţială pentru supravieţuirea în această lume?

Mintea dvs. este un instrument, o unealtă. Ea există

pentru a fi folosită într-un anumit scop, iar, când sarcina este îndeplinită, lăsaţi-o deoparte. Dar, după cum stau lucrurile, aş spune că aproape 80 – 90% din gândurile majorităţii oamenilor sunt nu numai repetitive şi inutile, dar, prin natura lor disfuncţională şi deseori negativă, mare parte sunt chiar dăunătoare. Observaţi – vă mintea şi veţi descoperi că este adevărat. Ea duce la o pierdere importantă de energie vitală.

Acest gen de gândire compulsivă este în realitate o formă de dependenţă. Prin ce se caracterizează dependenţa? Pur şi simplu prin faptul că nu mai simţiţi că aţi avea posibilitatea să hotărâţi când să vă opriţi. Pare un lucru mai puternic decât dvs., care vă dă un fals sentiment de plăcere, o plăcere care invariabil se transformă în durere.

De ce am fi dependenţi de minte?

Pentru că vă identificaţi cu ea – ceea ce consideraţi a fi identitatea dvs. derivă din conţinutul şi activitatea minţii. Vi se pare că aţi înceta să existaţi dacă nu aţi mai gândi. Pe măsură ce creşte-ţi, vă formaţi o imagine mentală despre cine sunteţi, în baza condiţionării personale şi culturale. Putem numi această identitate fantomatică „sine fals”. Sinele fals constă în activitatea mentală şi nu poate fi menţinut în viaţă decât gândind permanent. Termenul de „sine fals” are sensuri diferite pentru persoane diferite, dar, în contextul propus de mine, se referă la acel sine fals creat prin identificarea inconştientă cu mintea.

Pentru sinele fals, momentul prezent abia dacă există. Numai trecutul şi viitorul sunt considerate importante. Această inversare totală a adevărului este cauzată de faptul că mintea nu funcţionează corect sub influenţa sinelui fals. Este mereu preocupată de menţinerea în viaţă a trecutului, pentru că, fără el, cine mai sunteţi dvs? Se proiectează constant în viitor pentru a-şi asigura supravieţuirea continuă şi a căuta acolo

eliberarea sau împlinirea. Mintea spune: „Într-o zi, când se va întâmpla cutare sau cutare lucru, mă voi simţi bine, voi fi fericit şi împăcat”. Chiar şi atunci când sinele fals pare preocupat de prezent, ceea ce vede nu este prezentul: acesta este perceput total greşit pentru că este privit prin ochii trecutului. Sau reduce prezentul la un mijloc pentru atingerea unui scop, un obiectiv întotdeauna legat de viitorul proiectat de minte. Observaţi – vă mintea şi veţi vedea că aşa funcţionează.

Momentul prezent este cheia eliberării. Dar nu puteţi găsi momentul prezent atâta timp cât vă identificaţi cu mintea dvs.

Nu vreau să-mi pierd capacitatea de a analiza şi a face deosebiri. Nu m-ar deranja să învăţ să gândesc mai clar, mai concentrat, dar nu vreau să-mi pierd capacitatea mentală. Darul gândirii este cel mai preţios lucru pe care îl avem. Fără el, am fi doar o altă specie de animale.

Dominaţia minţii nu este mai mult decât un stadiu în evoluţia conştiinţei. Necesitatea de a trece la stadiul următor a devenit o urgenţă; altfel, vom fi distruşi de minte, care s-a preschimbat într-un monstru. Vom discuta mai pe larg aceste lucruri mai târziu. Gândirea şi conştiinţa nu sunt sinonime. Gândirea este numai un aspect limitat al conştiinţei. Gândul nu poate exista fără conştiinţă, dar conştiinţa nu are nevoie de gânduri.

Iluminarea înseamnă depăşirea gândului, evitarea întoarcerii la un nivel anterior gândului, acela de animal sau de plantă. În starea de iluminare, vă puteţi folosi gândirea ori de câte ori este necesar, dar într-un mod mult mai eficient şi cu mai multă concentrare decât înainte. O puteţi folosi mai ales în scopuri practice, dar sunteţi eliberaţi de dialogul interior involuntar, păstrându-vă liniştea interioară. Când vă folosiţi mintea, şi mai ales atunci când aveţi nevoie de o soluţie creativă, alternaţi la

fiecare câteva minute gândirea cu liniştea, starea de activare a minţii cu aceea de liniştire a ei. În afara minţii, conştiinţa există fără gând. Numai astfel este posibilă gândirea creativă, pentru că numai aşa gândul are o putere reală. Gândul singur, lipsit de conectarea la lumea vastă a conştiinţei, devine repede sterp, nebunesc, distructiv.

Mintea este, în esenţă, o maşină de supravieţuire. Atacul şi apărarea împotriva altor minţi, adunarea, depozitarea şi analizarea informaţiilor – acestea sunt lucrurile la care se pricepe ea, dar nu este deloc creativă. Toţi artiştii adevăraţi, indiferent dacă ştiu sau nu, creează într-o zonă aflată în afara minţii, din liniştea lor interioară. Mintea dă apoi formă impulsului creativ sau intuiţiilor. Chiar şi marii oameni de ştiinţă au afirmat că descoperirile creative cele mai importante le-au făcut în momente de calm mental. În urma unui chestionar aplicat celor mai mari matematicieni de pe tot teritoriul Statelor Unite, inclusiv lui Einstein, pentru a afla metodele lor de lucru, rezultatul – surprinzător – a fost acela că „gândirea joacă numai un rol secundar în faza decisivă şi de scurtă durată a actului creator”. Aşa că eu aş spune că motivul foarte simplu pentru care majoritatea oamenilor de ştiinţă nu sunt creativi nu este acela că nu ştiu să gândească, ci acela că nu ştiu cum să se oprească din gândit!

Nu prin intermediul minţii, al gândirii s-a creat miracolul vieţii pe Pământ sau corpul dvs., şi nu prin intermediul ei sunt ele menţinute în viaţă. Există în mod clar o inteligenţă mult mai vastă decât mintea. Cum poate o singură celulă umană, care are un diametru de 20 – 30 pânm, să conţină în ADN-ul ei instrucţiuni care ar putea umple 1.000 de cărţi, a câte 600 de pagini fiecare? Cu cât aflăm mai multe despre funcţionarea corpului, cu atât înţelegem mai bine cât de vastă este inteligenţa care l-a construit şi cât de puţine ştim despre ea. Când mintea

noastră se reconectează cu ea, devine cea mai minunată unealtă. Începe să deservească un scop care o depăşeşte cu mult.

Emoţia: reacţia corpului la activitatea minţii

Dar emoţiile? Sunt prins mult mai des în vârtejul emoţiilor mele decât în vârtejul gândurilor.

Mintea, în felul în care folosesc eu acest cuvânt, nu este compusă doar din gânduri. Ea include şi emoţiile, şi tiparele mental-emoţionale de reacţie inconştientă. Emoţia apare acolo unde mintea şi corpul se întâlnesc. Este reacţia corpului la activitatea minţii – sau, aţi putea spune, o reflectare a minţii în corp. De exemplu, gândul la un posibil atac sau un gând ostil va crea în corp o acumulare de energie, pe care noi o numim furie. Corpul se pregăteşte de luptă. Gândul că sunteţi ameninţat, fizic sau psihologic, face corpul să se contracte, iar aceasta este componenta fizică a ceea ce noi numim frică. Cercetările au arătat că emoţiile puternice pot produce schimbări chiar şi în biochimia corporală. Aceste schimbări biochimice reprezintă aspectul fizic sau material al emoţiilor. Desigur, nu sunteţi întotdeauna conştienţi de toate tiparele dvs. de gândire şi deseori numai observându-vă emoţiile le puteţi conştientiza.

Cu cât vă identificaţi mai mult cu gândirea, cu preferinţele şi cu aversiunile dvs., cu judecăţile şi cu interpretările, cu alte cuvinte, cu cât sunteţi mai puţin prezent ca observator conştient, cu atât încărcătura emoţională va fi mai puternică, indiferent dacă sunteţi conştient sau nu de acest lucru. Dacă nu vă puteţi simţi emoţiile ca atare, dacă sunteţi despărţit de ele, le veţi trăi la un nivel pur fizic, ca pe o problemă fizică sau ca pe un simptom. S-a scris foarte mult despre aceasta în ultimii ani, aşa că nu e nevoie să aprofundăm. Un tipar inconştient puternic se poate manifesta şi sub forma unui eveniment extern, care vi se întâmplă. De exemplu, am

observat că, în cazul oamenilor care au acumulat multă furie, fără să o conştientizeze şi fără să o exprime, există o probabilitate mai mare de a fi atacaţi, verbal sau chiar fizic, de alte persoane furioase – deseori fără niciun motiv aparent. Ei emană un puternic iz de furie, pe care anumite persoane îl detectează la nivel subliminal, fapt ce le declanşează propria furie latentă.

Dacă aveţi dificultăţi în a vă simţi emoţiile ca atare, începeţi prin a vă concentra atenţia asupra câmpului energetic intern al propriului corp. Simţiţi – vă corpul din interior. Astfel veţi intra în contact cu emoţiile dvs. Vom explora această problemă în detaliu mai târziu.

*

Spuneţi că o emoţie este reflectarea minţii în corp. Dar, uneori, între cele două entităţi apare un conflict: mintea spune „nu", în timp ce emoţia spune „da" sau invers.

Dacă vreţi într-adevăr să vă cunoaşteţi mintea, corpul vă va oferi întotdeauna o reflectare autentică, aşa că fiţi atenţi la emoţie sau mai degrabă simţiţi – e în corp. Dacă între cele două există un conflict aparent, gândul va fi minciuna, iar emoţia va fi adevărul. Nu va reprezenta adevărul ultim despre cine sunteţi, ci adevărul relativ despre starea minţii dvs. la momentul respectiv.

Conflictul dintre gândurile de la suprafaţă şi procesele mentale inconştiente este foarte frecvent. Poate că nu sunteţi capabil deocamdată să aduceţi activitatea mentală inconştientă în conştiinţă ***sub forma gândurilor,*** dar ea se va reflecta mereu în corp ***sub forma emoţiei,*** iar emoţiile vi le puteţi conştientiza. A privi o emoţie în acest fel este, în linii mari, ca şi cum ai asculta sau privi un gând, lucru despre care am vorbit mai devreme. Singura diferenţă este aceea că, dacă gândul există doar în mintea dvs., o emoţie are o puternică componenta fizică şi, prin urmare, este simţită în primul rând în corp. Puteţi lăsa

emoţia să existe acolo fără a fi controlaţi de ea. Nu mai sunteţi emoţia; sunteţi martorul, prezenţa observatoare. Dacă exersaţi acest lucru, tot ceea ce este inconştient în dvs. va fi adus la lumina conştiinţei.

Deci observarea emoţiilor noastre este la fel de importantă ca şi observarea gândurilor?

Da. Faceţi-vă un obicei din a vă întreba: „Ce se întâmplă în mine în acest moment?”. Întrebarea vă va indica direcţia corectă. Dar nu analizaţi, pur şi simplu urmăriţi. Concentraţi-vă atenţia în interior. Simţiţi energia emoţiei. Dacă nu există nicio emoţie, îndreptaţi – vă atenţia mai adânc, spre câmpul energetic interior al corpului dvs. Aceasta este uşa către ***Fiinţă.***

*

O emoţie reprezintă de obicei un tipar de gândire amplificat şi energizat, iar, din cauza încărcăturii sale energice deseori copleşitoare, la început nu este uşor să rămâi prezent suficient de mult timp pentru a o observa. Vrea să pună stăpânire pe dvs. şi de obicei reuşeşte – cu excepţia cazului în care sunteţi suficient de prezent. Dacă vă simţiţi atras în identificarea inconştientă cu emoţia printr-o lipsă de prezenţă, lucru normal, de altfel, emoţia devine temporar identică cu dvs. Deseori, gândirea şi emoţia formează un cerc vicios, alimentându-se reciproc. Tiparul de gândire îşi creează o reflexie amplificată sub forma emoţiei, iar frecvenţa de vibraţie a emoţiei continuă să hrănească tiparul iniţial de gândire. Stăruind mental asupra situaţiei, asupra evenimentului sau asupra persoanei percepute drept cauză a emoţiei, gândul încarcă emoţia cu energie, iar, la rândul ei, emoţia energizează tiparul de gândire ş.a.m.d.

În principiu, toate emoţiile sunt modificări ale unei emoţii primordiale şi nediferenţiate, care îşi are originea în pierderea conştiinţei de sine, dincolo de orice nume şi formă. Din cauza naturii sale nediferenţiate, este greu să

găsim un nume care să descrie precis această emoţie. „Frica” este un termen destul de apropiat, dar, pe lângă un sentiment constant de ameninţare, această emoţie include şi un sentiment profund de abandon şi neîmplinire. Ar fi mai potrivit dacă am folosi un termen la fel de nediferenţiat ca şi această emoţie primară şi să o numim, pur şi simplu, „durere”. Una dintre principalele sarcini ale minţii este să se împotrivească şi să înlăture această durere emoţională – unul dintre motivele activităţii sale neîntrerupte –, dar tot ce poate să facă este să o ascundă temporar. De fapt, cu cât mintea se luptă mai mult să scape de durere, cu atât durerea devine mai puternică. Mintea nu poate găsi niciodată soluţia, nici nu-şi poate permite să vă lase pe dvs. să o faceţi, pentru că este ea însăşi o parte din „problemă”. Imaginaţi-vă un şef al unei secţii de poliţie care încearcă să prindă un incendiator, când, făptaşul este, de fapt, chiar el. Nu veţi scăpa de durere până când nu veţi înceta să căutaţi rostul sinelui identificându-vă cu mintea dvs., mai exact, cu sinele fals. Mintea va fi în acel moment înlăturată de la putere şi ***Fiinţa*** vi se va revela drept adevărata dvs. natură. Da, ştiu ce o să mă întrebaţi.

Voiam să vă întreb: ce se întâmplă cu emoţiile pozitive, ca iubirea şi bucuria?

Ele nu pot fi separate de starea dvs. naturală de conectare interioară cu ***Fiinţa.*** Clipe fulgurante de iubire şi bucurie sau scurte momente de profundă pace interioară sunt posibile ori de câte ori în fluxul gândirii apare un gol. Pentru cei mai mulţi oameni, astfel de goluri apar rareori şi numai accidental, în momentele în care mintea rămâne „fără grai”, momente declanşate uneori de o frumuseţe ieşită din comun, de o solicitare fizică extremă sau chiar de un pericol foarte mare. Dintr-odată, apare liniştea interioară. Şi în interiorul acestei linişti există o bucurie subtilă, dar intensă, există pace.

De obicei, astfel de momente sunt de scurtă durată, deoarece mintea îşi reia repede activitatea de bruiaj, pe care noi o numim gândire. Iubirea, bucuria şi pacea nu pot înflori până când nu v-aţi eliberat de sub dominaţia minţii. Dar aceste sentimente nu sunt ceea ce eu aş numi emoţii. Ele se situează dincolo de emoţii, la un nivel mult mai profund. Aşa că trebuie să vă conştientizaţi în întregime emoţiile şi să fiţi capabili să le simţiţi, înainte de a putea simţi ceea ce se află în spatele lor. Emoţie înseamnă, ad litteram, „tulburare”. Cuvântul vine din latinescul emovere, care are sensul de „a tulbura”.

Iubirea, bucuria şi pacea sunt stări profunde ale ***Fiinţei*** sau, mai curând, trei aspecte ale stării de conectare interioară cu ***Fiinţa.*** Prin urmare, nu au un antonim, deoarece vin din afara minţii. Emoţiile, pe de altă parte, prin faptul că aparţin minţii dualiste, sunt supuse legii contrariilor. Aceasta înseamnă că nu puteţi avea parte de ceva bun fără ceva rău. Ca urmare, în lipsa iluminării, în starea de identificare cu mintea, ceea ce este uneori numit în mod greşit bucurie reprezintă, de obicei, scurta plăcere din ciclul alternanţei continue între plăcere şi durere. Plăcerea derivă întotdeauna dintr-un aspect exterior, în timp ce bucuria vine din interior. Acelaşi lucru care astăzi vă produce plăcere mâine vă va produce durere sau vă va părăsi, şi astfel absenţa sa vă va cauza durerea. Şi ceea ce deseori este numit dragoste poate fi foarte plăcut şi incitant pentru un timp, dar reprezintă un ataşament rezultat din dependenţă, o stare de nevoie extremă, ce se poate transforma în contrariul ei cât ai clipi. Multe relaţii de „iubire” oscilează între „iubire” şi ură, atracţie şi agresiune, după ce euforia iniţială a trecut.

Iubirea reală nu vă face să suferiţi. Cum ar putea? Ea nu se transformă brusc în ură, aşa cum bucuria autentică nu se transformă în durere. După cum v-am spus, chiar şi înainte de a atinge iluminarea – înainte de a vă elibera de

mintea dvs. –, puteţi simţi străfulgerări ale bucuriei şi ale iubirii adevărate sau ale păcii interioare, profunde, dar foarte vii. Acestea sunt aspecte ale naturii dvs. adevărate, care de obicei este ascunsă de minte. Chiar şi într-o relaţie de dependenţă „normală" pot exista momente în care să fie simţită prezenţa a ceva autentic şi pur. Dar vor fi numai străfulgerări, acoperite curând prin interferenţele minţii. Poate veţi avea atunci sentimentul că v-aţi aflat în posesia unui lucru foarte preţios, pe care însă l – aţi pierdut, sau poate că mintea vă va convinge de faptul că, oricum, era o iluzie. Adevărul este că nu era o iluzie şi că nu puteţi pierde această stare. Este o parte din starea dvs. naturală, ce poate fi ascunsă, dar niciodată distrusă de minte. Chiar şi atunci când cerul este foarte acoperit de nori, soarele tot nu dispare. El continuă să se afle acolo, de cealaltă parte a norilor.

Buddha spune că durerea sau suferinţa apar în urma dorinţei sau a „nevoii" arzătoare de ceva şi că pentru a ne elibera de durere trebuie să tăiem lanţurile dorinţei.

Toate dorinţele intense sunt încercări ale minţii de a-şi găsi salvarea sau împlinirea în lucruri exterioare şi în viitor, ca substitut pentru bucuria Fiinţei. Atâta timp cât eu sunt totuna cu mintea mea, mă identific cu aceste dorinţe intense, cu aceste nevoi, pofte, ataşamente şi aversiuni; iar în afara lor nu mai există niciun „eu", decât ca simplă posibilitate, ca potenţial neîmplinit, o sămânţă care nu a dat încă roade. În această stare, chiar şi dorinţa mea de a mă elibera sau de a ajunge la iluminare este doar o altă poftă de a deveni satisfăcut sau împlinit în viitor. Aşa că nu încercaţi să vă eliberaţi de dorinţe sau să „atingeţi" iluminarea. Deveniţi prezent. Fiţi aici ca observator al minţii.

În loc să-l citaţi pe Buddha, deveniţi Buddha, deveniţi „cel iluminat", adică ceea ce înseamnă cuvântul ***buddha.***

Oamenii se află în ghearele durerii de milioane de ani, de când au căzut din starea de graţie şi au intrat în lumea timpului şi a minţii, pierzând conştiinţa Fiinţei. Din acel moment, au început să se perceapă ca fragmente lipsite de sens într-un univers străin, neconectate la Sursă sau unele cu altele.

Durerea este inevitabilă atâta timp cât vă identificaţi cu mintea, adică atâta timp cât sunteţi inconştient din punct de vedere spiritual. Mă refer aici în primul rând la durerea emoţională, care este şi prima cauză a durerilor şi a bolilor fizice. Resentimentul, ura, autocompătimirea, vinovăţia, furia, deprimarea, gelozia ş.a.m.d., chiar şi cel mai slab sentiment de iritare – toate sunt forme ale durerii. Şi fiecare plăcere sau exaltare conţine în ea sămânţa durerii: contrariul său inseparabil, care se va manifesta în timp.

Orice om care a folosit vreodată un drog ca să se simtă „bine” va şti că momentele de extaz se transformă în final într-o stare de rău, că plăcerea se transformă în durere. Mulţi oameni ştiu din proprie experienţă cât de uşor şi cât de repede se poate transforma o relaţie intimă din sursă de plăcere în sursă de durere. Privite dintr-o perspectivă superioară, atât polul pozitiv, cât şi cel negativ sunt feţe ale aceleiaşi monede, fac amândouă parte din durerea fundamentală, inseparabilă de starea identificării cu mintea.

Există două niveluri ale durerii: durerea pe care o creaţi în prezent şi durerea din trecut, care mai trăieşte încă în mintea şi în corpul dvs. Cum putem să nu mai creăm durere în prezent şi să dizolvăm durerile din trecut – iată despre ce aş vrea să vă vorbesc mai departe.

Capitolul 2

Conştiinţa: calea eliberării de durere

Nu mai creaţi durere în prezent

Nu există om a cărui viaţă să fie total lipsită de

durere şi de suferinţă. Oare nu este vorba mai degrabă de a învăţa să trăim cu ele, decât să încercăm să le evităm?

Cea mai mare parte a durerilor omeneşti sunt inutile. Ele sunt create de dvs. înşi vă, atâta timp cât viaţa vă este condusă de o minte care nu este supusă observării.

Durerea pe care o creaţi acum este întotdeauna o formă de neacceptare, de rezistenţă inconştientă la ceea ce există. La nivelul gândului, rezistenţa este o formă de a judeca. La nivel emoţional, este o formă de negativism. Intensitatea durerii depinde de gradul de rezistenţă la momentul prezent, care la rândul său depinde de gradul în care vă identificaţi cu mintea. Mintea încearcă mereu să nege ***Clipa de acum*** şi să scape de ea. Cu alte cuvinte, cu cât vă identificaţi mai mult cu mintea, cu atât veţi suferi mai mult. Sau putem spune şi aşa: cu cât sunteţi mai capabil să respectaţi şi să acceptaţi ***Clipa de acum,*** cu atât veţi fi mai liber de suferinţă şi durere – şi de mintea egocentrică.

Oare din ce motiv, de obicei, mintea se împotriveşte sau neagă ***Clipa de acum***? Pentru că nu poate funcţiona şi păstra controlul în afara timpului, care este trecut şi viitor, aşa că ea percepe ***Clipa de acum,*** care se sustrage temporalităţii, ca pe o ameninţare. Timpul şi mint ea sunt, de fapt, inseparabile.

Imaginaţi-vă Pământul fără oameni, locuit numai de plante şi animale. Ar mai avea un trecut şi un viitor? Ar mai avea sens să vorbim despre timp? întrebările „Cât este ora?” sau „în ce zi suntem?” – dacă ar mai exista cineva să le pună – ar fi total lipsite de sens. Stejarul sau vulturul ar fi zăpăciţi de o asemenea întrebare. „Care oră?”, ar întreba ei. „Sigur, e acum. Timpul este ***Clipa de acum.*** Ce altceva mai există?”

Da, avem nevoie de minte, ca şi de timp pentru a funcţiona în această lu’ me, dar ajungem la un punct în

care ele pun stăpânire pe viaţa noastră, şi atunci începem să funcţionăm pe ost, apar durerea şi suferinţa.

Mintea, pentru a se asigura că păstrează controlul, caută permanent să acopere momentul prezent prin trecut şi viitor şi astfel, la fel cum vitalitatea şi potenţialul creator infinit al Fiinţei, care sunt inseparabile de ***Clipa de acum,*** devin acoperite de timp, adevărata dvs. natură este ascunsă de minte. Povara din ce în ce mai grea a timpului s-a acumulat în mintea umană. Toţi oamenii suferă din cauza acestei poveri, dar continuă să mai adauge câte puţin la ea în fiecare moment, ori de câte ori ignoră sau neagă acest preţios prezent sau îl reduc la un mijloc pentru atingerea unui obiectiv viitor, care există numai în mintea lor, niciodată în realitate. Acumularea timpului în mintea colectivă şi individuală include şi o mare cantitate de durere reziduală din trecut.

Dacă nu mai vreţi să vă creaţi durere dvs. înşi vă sau altora, dacă nu mai doriţi să suplimentaţi reziduurile durerilor trecute care mai trăiesc încă în dvs., atunci nu mai creaţi timp sau, cel puţin, nu mai mult decât este necesar pentru a face faţă aspectelor practice ale vieţii. Cum să încetăm să creăm timp? Daţi-vă seama că momentul prezent este tot ceea ce veţi putea avea vreodată. Faceţi din ***Clipa de acum*** ţinta principală a vieţii dvs. Dacă mai înainte sălăşluiaţi în timp şi făceaţi din când în când vizite scurte în **Clipa de acum**, locuiţi de acum încolo în prezent şi vizitaţi din când în când trecutul şi viitorul, atunci când trebuie să faceţi faţă aspectelor practice ale unei situaţii. Spuneţi mereu „da” momentului prezent.

Ce poate fi mai inutil, mai nesănătos, decât să creaţi o rezistenţă internă faţă de un lucru care există deja? Ce poate fi mai nesănătos decât să te opui vieţii înseşi, care este acum şi doar acum? Predaţi-vă în faţa a ceea ce există. Spuneţi „da” vieţii – şi observaţi cum viaţa începe

dintr-odată să lucreze „pentru” şi nu „împotriva” dvs.

*

Prezentul este uneori inacceptabil, neplăcut sau groaznic.

Este aşa cum este. Observaţi felul în care mintea îl etichetează şi cum acest proces de etichetare, această judecare continuă, creează durere şi nefericire. Observând mecanismele minţii, ieşiţi din aceste tipare ale rezistenţei şi atunci îi veţi putea permite momentului prezent să existe. Aceasta vă va oferi experienţa stării de eliberare interioară de condiţiile exterioare, starea de pace interioară autentică. Urmăriţi apoi ceea ce se întâmplă şi treceţi la acţiune, dacă este necesar şi posibil.

Acceptaţi – apoi acţionaţi. Indiferent ce conţine momentul prezent, acceptaţi-l ca şi cum dvs. l-aţi fi ales. Conlucraţi întotdeauna cu el, nu împotriva lui. Faceţi-vă din el un prieten şi un aliat, nu un duşman. Acest fapt vă va transforma în mod miraculos întreaga viaţă.

*

Durerea trecută: dizolvarea corpului-durere

Atâta timp cât nu puteţi accede la puterea ***Clipei de acum,*** orice durere emoţională pe care o trăiţi lasă în urmă un reziduu dureros, ce continuă să trăiască în sinea dvs. Se contopeşte cu durerea trecutului, care era deja acolo, şi se fixează în mintea şi în corpul dvs. Ea include, desigur, şi durerea pe care aţi suferit-o în copilărie, provocată de inconştienţa lumii în care v-aţi născut.

Această durere acumulată este un câmp energetic negativ, care vă locuieşte corpul şi mintea. Dacă o consideraţi un fel de entitate invizibilă cu drepturi proprii, începeţi să vă apropiaţi destul de mult de adevăr. Este corpul-durere emoţional. El are două moduri de funcţionare: latenţa şi activitatea. Un corp-durere se poate afla într-o stare de latenţă până la 90% din timp; totuşi, la o persoană extrem de nefericită, el poate fi activ 100% din

timp. Unii oameni trăiesc aproape în întregime prin corpul-durere, în timp ce alţii doar în anumite situaţii, cum ar fi relaţiile intime, abandonările sau pierderile din trecut, rănirile fizice sau emoţionale ş. a.m.d. Starea de activitate a corpului-durere poate fi declanşată de orice eveniment, mai ales dacă rezonează cu un tipar al durerii din trecut. Când este pregătit să se trezească din faza de latenţă, chiar şi un simplu gând sau o remarcă inocentă, făcută de o persoană apropiată, poate activa corpul-durere.

Unele corpuri-durere sunt neplăcute, dar relativ inofensive, de exemplu, ca un copil care nu vrea să renunţe la o cerere sâcâitoare. Altele sunt nişte monştri vicioşi şi distructivi, adevăraţi demoni. Unii sunt violenţi fizic; dar mult mai mulţi sunt agresivi din punct de vedere emoţional. Unii atacă persoanele apropiate sau pe cele din împrejurimi, în timp ce alţii vă atacă chiar pe dvs., gazda lor. Gândurile şi sentimentele pe care le aveţi despre viaţa proprie devin atunci profund negative şi autodistructive. Boala şi accidentele apar deseori tocmai în acest fel. Unele corpuri – durere îşi pot împinge gazda la sinucidere.

Când credeţi că ştiţi bine o persoană şi apoi vă confruntaţi brusc, pentru prima oară, cu o creatură străină şi perfidă, trăiţi un şoc. Totuşi, este important să o observaţi mai mult în dvs. înşi vă şi mai puţin în alţii. Căutaţi orice semn de nefericire, în orice formă – el poate semnala trezirea corpului-durere. Trezirea aceasta poate lua forma în tării, a nerăbdării, a proastei-dispoziţii, a dorinţei de a răni, a enervării, a furiei, a deprimării, a nevoii de a declanşa un moment dramatic într-o relaţie personală etc. Surprindeţi corpul-durere în momentul în care se trezeşte din starea de latenţă.

Corpul-durere vrea să supravieţuiască, precum orice altă entitate vie, şi nu poate supravieţui decât dacă vă determină vă identificaţi inconştient cu el. Atunci se poate ridica, poate pune stăpânire pe dvs., poate trăi prin dvs.

Are nevoie să-şi procure „hrana” prin dvs. şi poate să vă determine să vă identificaţi cu el. Se hrăneşte cu orice experienţă ce rezonează cu propriul său fel de energie, cu orice lucru ce creează o durere nouă, indiferent sub ce formă: furie, dorinţă de a distruge, ură, pierdere, dramă emoţională, violenţă şi chiar boală. Astfel, corpul-durere, în momentul în care a preluat conducerea, vă va pune într-o situaţie de viaţă care să reflecte propria sa frecvenţă energetică şi să-l hrănească. Durerea nu se poate hrăni decât din durere. Durerea nu se poate alimenta din bucurie. O găseşte cu totul indigestă.

Odată ce corpul-durere a pus stăpânire pe dvs., doriţi şi mai multă durere. Deveniţi o victimă sau un tiran. Vreţi fie să provocaţi sau să suferiţi durerea, fie amândouă. Nu este o diferenţă prea mare între ele. Desigur, nu sunteţi conştient de acest aspect şi veţi susţine cu vehemenţă că nu doriţi durerea. Dar examinaţi-vă cu atenţie şi veţi descoperi că gândirea şi comportamentul vă sunt proiectate în aşa fel încât să facă durerea să continue, atât în ceea ce vă priveşte pe dvs., cât şi pe alţii. Dacă aţi fi într-adevăr conştient de acest lucru, tiparul s-ar dizolva, pentru că a dori mai multă durere este o nebunie şi nimeni nu este nebun în mod conştient sau voit.

Corpul-durere, care este umbra întunecată, aruncată de ***sinele fals,*** în realitate se teme de lumina conştiinţei. Se teme să nu fie descoperit. Supravieţuirea sa depinde de identificarea dvs. inconştientă cu el, ca şi de frica inconştientă de a înfrunta durerea ce trăieşte în dvs. Dar, dacă nu o înfruntaţi, dacă nu o aduceţi la lumina conştiinţei, veţi fi forţat să o retrăiţi de nenumărate ori. Corpul-durere vi se poate părea un monstru periculos, la care nu suportaţi să vă uitaţi, dar eu vă asigur că este o fantomă lipsită de substanţă, care nu poate învinge puterea prezenţei dvs.

Unele învăţături spirituale afirmă că orice durere

este în ultimă instanţă iluzie – şi au dreptate. Întrebare: este adevărat şi în cazul dvs? O simplă credinţă nu poate face ca acest lucru să fie adevărat. Vreţi să trăiţi durerea pentru tot restul vieţii şi să continuaţi să spuneţi că este o iluzie? Acest lucru vă va elibera de durere? Ceea ce ne preocupă aici este felul în care vă puteţi da seama de acest adevăr – adică felul în care îl puteţi face să devină real în experienţa dvs.

Aşadar, corpul-durere nu vrea să fie observat direct şi să fie văzut aşa cum este. În momentul în care îl observaţi, îi simţiţi câmpul energetic în interiorul dvs. şi vă îndreptaţi atenţia asupra lui, identificarea cu el fiind împiedicată. Se instalează o dimensiune superioară a conştiinţei. Eu o numesc prezenţă. Sunteţi acum martorul sau observatorul corpului – durere. Aceasta înseamnă că el nu vă mai poate folosi de acum înainte, pretinzând că vă reprezintă, şi nu se mai poate alimenta prin dvs. V-aţi descoperit puterea interioară. Aţi dobândit accesul la puterea **Clipei de acum**.

Ce se întâmplă cu corpul-durere când devenim suficient de conştienţi pentru a întrerupe identificarea cu el?

Corpul-durere este creat de inconştienţă; conştiinţa îl face să devină el însuşi. Sfântul Pavel a exprimat foarte frumos acest principiu universal: „Iar tot ce este pe faţă, se descoperă prin lumină, căci tot ceea ce este descoperit lumină este” [Efeseni, 5, 13]. ***(Citatele biblice sunt preluate din Biblia sau Sfânta Scriptură, Editura Institutului Biblic şi de Misiune, Bucureşti, 1995. (N. red.)).***

Aşa cum nu puteţi lupta cu întunericul, tot aşa nu puteţi lupta cu corpul-durere. Încercând să faceţi acest lucru, aţi crea un conflict interior, şi astfel şi mai multă durere. Observarea este suficientă. Observarea lui implică acceptarea lui ca parte a ceea

ce este în momentul dat.

Corpul-durere constă în blocarea energiei vitale, aceasta rupându-se de câmpul energetic total şi devenind temporar autonomă prin procesul artificial de identificare cu mintea. S – a răsturnat şi a devenit anti-viaţă, ca un animal care încearcă să-şi devoreze singur coada. De ce credeţi că civilizaţia noastră a devenit atât de neprielnică vieţii? Chiar şi forţele care se opun vieţii sunt totuşi energie vitală.

Când veţi începe să vă detaşaţi de identificare şi să deveniţi un observator, corpul – durere va continua să funcţioneze un timp şi va încerca să vă păcălească să vă identificaţi din nou cu el. Deşi nu îl mai alimentaţi cu energie prin identificare, i-a mai rămas un impuls, o inerţie, ca în cazul titirezului ce continuă să se învârtă, deşi nu mai este acţionat de nimic, în acest stadiu, el poate crea dureri în diferite părţi ale corpului, dar acestea nu vor dura. Rămâneţi prezent, rămâneţi conştient. Fiţi paznicul mereu vigilent al spaţiului interior. Trebuie să fiţi suficient de prezent încât să puteţi urmări corpul-durere şi să îi simţiţi energia. Atunci el nu vă va mai putea controla gândirea. În momentul în care gândirea dvs. se aliniază cu câmpul energetic al corpului – durere, deja v-aţi identificat cu el şi îl alimentaţi din nou cu propriile gânduri.

De exemplu, dacă furia este vibraţia energetică predominantă a corpului – durere şi nutriţi gânduri pline de furie, stăruind cu mintea la ceea ce v-a făcut cineva sau la ceea ce îi veţi face dvs. lui sau ei, v-aţi lăsat pradă inconştienţei, iar corpul-durere a devenit „dumneavoastră” înşivă. Acolo unde există furie întotdeauna este şi durere dedesubt. Sau atunci când simţiţi că vă cuprinde o dispoziţie tristă şi începeţi să activaţi un tipar de gândire negativ, spunându-vă singur cât de oribilă este viaţa, gândirea dvs. s-a aliniat cu corpul-durere, aţi intrat în starea de inconştienţă şi vulnerabilitate la atacul corpului –

durere. În sensul în care îl folosesc eu aici, a fi „inconştient” înseamnă a te identifica unui anumit tipar mental sau emoţional. Implică absenţa dvs. completă ca observator.

Atenţia conştientă şi susţinută rupe legătura dintre corpul – durere şi procesele gândirii, duce la apariţia procesului de transmutare. Este ca şi cum durerea ar deveni combustibilul flăcării conştiinţei dvs., care începe să ardă astfel mai puternic. Acesta este înţelesul esoteric al vechii arte a alchimiei: transmutarea metalului obişnuit în aur sau a suferinţei în conştiinţă. Ruptura interioară se vindecă şi deveniţi din nou unitar. Din acel moment, responsabilitatea dvs. este să nu mai creaţi durere.

Să rezumăm acum acest proces. Concentraţi-vă atenţia asupra sentimentului interior. Recunoaşteţi corpul-durere. Acceptaţi că se află acolo. Nu vă gândiţi la el – nu lăsaţi sentimentul să se transforme în gândire. Nu îl judecaţi şi nu îl analizaţi. Nu faceţi din el o identitate proprie. Rămâneţi prezent şi continuaţi să fiţi observatorul lucrurilor care se petrec în interiorul dvs. Conştientizaţi nu numai durerea emoţională, ci şi pe dvs. ca „persoana care observă”, observatorul tăcut. Aceasta este puterea ***Clipei de acum,*** puterea prezenţei conştiente. Urmăriţi ce se întâmplă în continuare.

*

Pentru multe femei, corpul-durere se trezeşte mai ales înainte de perioada ciclului menstrual. Despre acest lucru şi despre cauzele sale voi vorbi mai mult ceva mai târziu. Acum aş vrea să vă spun numai atât: dacă puteţi rămâne atentă şi prezentă în acest timp şi dacă puteţi observa ceea ce simţiţi, în loc să vă lăsaţi dominată de eveniment, veţi avea ocazia să faceţi cel mai intens exerciţiu spiritual şi veţi putea să vă transmutaţi rapid toată durerea pe care aţi simţit-o în trecut.

Identificarea sinelui fals cu corpul-durere

Procesul pe care tocmai l-am descris este extrem de puternic şi în acelaşi timp foarte simplu. Îi poate fi explicat şi unui copil şi să sperăm că într-o zi va fi printre primele lucruri ce vor fi predate la şcoală. Odată ce aţi înţeles principiile de bază ale prezenţei dvs. ca observator al evenimentelor interioare – şi le-aţi „înţeles" trăindu-le – aveţi la dispoziţie cel mai puternic instrument de transformare.

Nu neg că v-aţi putea confrunta cu o rezistenţă interioară intensă în procesul de renunţare la identificarea cu durerea, se va întâmpla astfel mai ales dacă, în cea mai mare parte a vieţii dvs., aţi trăit în strânsă identificare cu corpul-durere emoţional şi dacă întregul sentiment de sine sau mare parte din el este investit în acesta. Asta înseamnă că v-aţi construit un sine nefericit din corpul-durere şi credeţi că dvs. sunteţi această ficţiune construită de minte. În acest caz, frica inconştientă că vă veţi pierde identitatea va crea o rezistenţă puternică la orice tentativă de anulare a identificării. Cu alte cuvinte, preferaţi mai curând să suferiţi – să fiţi corpul-durere – decât să faceţi un salt în necunoscut şi să riscaţi să pierdeţi familiarul sine nefericit.

Dacă acest lucru este adevărat în ceea ce vă priveşte, observaţi-vă rezistenţa. Observaţi ataşamentul faţă de propria durere. Fiţi foarte atent. Observaţi plăcerea ciudată pe care o simţiţi în urma faptului că sunteţi nefericit. Observaţi impulsul de a vorbi despre acest lucru sau de a vă gândi la el. Rezistenţa va înceta dacă o veţi conştientiza. Atunci veţi putea să vă îndreptaţi atenţia asupra corpului-durere, rămânând prezent ca martor şi iniţiind astfel transmutarea.

Numai dvs. puteţi face acest lucru. Nimeni nu-l poate face în locul dvs. Dar dacă aveţi norocul să întâlniţi o persoană intens conştientă, dacă puteţi fi alături de ea şi

să o urmaţi în starea de prezenţă, acest lucru poate fi salutar şi poate accelera procesul. Astfel, lumina dvs. va deveni cu repeziciune mai puternică. Când un buştean care abia a început să ardă este pus lângă unul care arde puternic şi după un timp este separat din nou, el va arde mult mai intens. La urma urmei, este acelaşi foc. A fi un astfel de foc este una dintre funcţiile unui maestru spiritual. Unii terapeuţi s-ar putea să fie şi ei capabili să îndeplinească această funcţie, dacă au depăşit nivelul identificării cu mintea, putând crea şi susţine o stare de prezenţă conştientă intensă în timp ce lucrează cu dvs.

Originea fricii

Aţi spus că frica face parte din durerea noastră emoţională fundamentală. Cum apare frica şi de ce are o pondere atât de mare în vieţile oamenilor? Oare o anumită cantitate de frică nu ajută la autoapărare? Dacă nu m-aş teme de foc, aş putea să bag mâna în el şi să mă ard.

Nu frica este motivul pentru care nu vă băgaţi mâna în foc, ci faptul că ştiţi că vă veţi arde. Nu aveţi nevoie de frică pentru a evita pericolele întâmplătoare – ci doar de un minimum de inteligenţă şi bun-simţ. Pentru asemenea chestiuni practice, este utilă aplicarea lecţiilor învăţate în trecut. Dacă cineva vă ameninţă cu focul sau cu violenţa fizică, aţi putea avea un sentiment asemănător cu frică. Aceasta este o retragere instinctivă din faţa pericolului, dar nu este acelaşi lucru cu starea psihologică de frică despre care vorbim aici. Starea psihologică de frică este independentă de orice pericol concret şi imediat. Ea îmbracă multe forme: disconfort, grijă, anxietate, nervozitate, tensiune, groază, fobie ş.a.m.d. Acest tip de frică psihologică este legat întotdeauna de ceea ce s-ar putea întâmpla, nu se referă la un lucru care se întâmplă acum. Dvs. trăiţi aici şi acum, în timp ce mintea dvs. se află în viitor. Aceasta creează o prăpastie de anxietate. Şi dacă

v-aţi identificat cu mintea şi aţi pierdut contactul cu puterea şi simplitatea ***Clipei de acum,*** prăpastia anxietăţii vă va însoţi constant. Puteţi oricând să faceţi faţă momentului prezent, dar nu puteţi face faţă unui lucru care este doar o proiecţie a minţii – nu puteţi face faţă viitorului.

Mai mult, atâta timp cât vă identificaţi cu mintea dvs., viaţa vă este condusă de sinele fals, aşa cum am arătat mai devreme. Ca urmare a naturii sale iluzorii şi în ciuda elaboratelor sale mecanisme de apărare, sinele fals este foarte vulnerabil şi nesigur şi se consideră ameninţat în mod constant. Lucrurile stau astfel chiar dacă, privit din exterior, sinele fals este foarte încrezător. Amintiţi-vă că o emoţie este reacţia corpului la activitatea minţii dvs. Ce mesaj primeşte în mod constant corpul de la sinele fals, construit de minte? „Pericol, sunt ameninţat”. Şi care este emoţia generată de acest mesaj continuu? **Frica,** desigur.

Frica pare să aibă multe cauze. Frica de pierdere, frica de eşec, frica de a fi rănit etc, dar, în ultimă instanţă, ***toate fricile reprezintă frica de moarte, de anihilare a sinelui fals***. Pentru sinele fals, moartea pândeşte întotdeauna după colţ. În această stare de identificare cu mintea, frica de moarte afectează fiecare aspect al vieţii dvs. De exemplu, chiar şi un lucru aparent obişnuit şi „normal”, ca nevoia instinctivă de a avea dreptate într-o discuţie şi de a-i dovedi celuilalt că greşeşte – apărând în felul acesta poziţia mentală cu care v-aţi identificat – este urmare a fricii de moarte. Atunci când vă identificaţi cu o poziţie mentală şi greşiţi, sentimentul de identitate bazat pe gândire este serios ameninţat cu anihilarea. Aşa că dvs., ca sine fals, nu vă puteţi permite să greşiţi. A greşi înseamnă a muri. Din cauza acestui lucru s-au purtat războaie şi au fost distruse nenumărate relaţii.

Odată ce aţi scăpat de identificarea cu mintea, pentru sentimentul dvs. de identitate nu mai are nicio

importanţă dacă aveţi dreptate sau nu; astfel, nevoia compulsivă şi profund inconştientă de a avea dreptate, care este o formă de violenţă, nu va mai exista. Puteţi afirma clar şi ferm ce simţiţi sau gândiţi, fără a mai fi agresiv sau mânat de sentimente defensive în legătură cu aceste lucruri. Sentimentul de identitate va deriva dintr-un loc mult mai profund şi mai autentic, din interiorul dvs., nu din minte. Urmăriţi apariţia oricărui fel de sentiment defensiv. Ce apăraţi? O identitate iluzorie, o imagine din mintea dvs., o entitate fictivă. Conştientizând acest tipar, observându-l, veţi anula identificarea cu el. În lumina conştiinţei dvs., tiparul inconştient se va dizolva rapid. Acesta este sfârşitul tuturor conflictelor şi al jocurilor de putere, care sunt atât de corozive pentru relaţii. Puterea asupra altora este de fapt slăbiciune deghizată în putere. Adevărata putere se află în interior şi vă este acum disponibilă.

Aşa că orice persoană care s-a identificat cu mintea sa şi, din acest motiv, este deconectată de la puterea sa adevărată, de la sinele său profund, înrădăcinat în ***Fiinţă,*** va avea ca tovarăş constant frica. Numărul persoanelor care au depăşit identificarea cu mintea este extrem de mic, aşa că puteţi presupune că aproape orice persoană cu care vă întâlniţi pe stradă sau pe care o cunoaşteţi trăieşte într-o stare de frică. Numai intensitatea ei variază. Această stare fluctuează între anxietate şi groază la un capăt al scalei şi o senzaţie vagă de neplăcere şi sentimentul unui pericol îndepărtat la celălalt. Cei mai mulţi oameni devin conştienţi de ea numai atunci când trec printr-o stare mai intensă.

Încercarea sinelui fals de a atinge starea de împlinire

Un alt aspect al durerii emoţionale, care este o parte intrinsecă a minţii conduse de sinele fals, îl reprezintă un profund sentiment de lipsă sau de neîmplinire, de a nu fi

întreg. La unii oameni, acesta este conştient, la alţii este inconştient. Dacă este conştient, forma sa de manifestare o reprezintă sentimentul neliniştitor şi constant al lipsei de valoare proprie sau acela că nu eşti suficient de bun. Dacă este inconştient, va fi resimţit numai indirect, ca o dorinţă, o nevoie, o cerinţă intensă, în orice caz, oamenii se înscriu deseori în graniţele unei nevoi compulsive de gratificare a sinelui fals şi caută lucruri cu care să se identifice pentru a putea umple acest gol pe care îl simt în ei înşişi. Aşa că se luptă să acumuleze posesiuni, bani, succes, putere, recunoaştere sau o relaţie specială, în primul rând pentru a se putea simţi mai bine cu ei înşişi, pentru a se simţi mai compleţi. Dar, chiar şi atunci când obţin toate aceste lucruri, ei constată curând că golul continuă să existe şi este fără margini. Atunci se simt într-adevăr în pericol, pentru că nu se mai pot minţi. Sau pot şi chiar continuă să se mintă, dar le este mult mai greu.

Atâta timp cât mintea dominată de sinele fals vă conduce viaţa, nu vă puteţi simţi cu adevărat bine; nu vă puteţi simţi împăcat sau împlinit, cu excepţia unor intervale foarte scurte, în care obţineţi ceea ce v-aţi dorit, când o dorinţă tocmai a fost împlinită. Deoarece sinele fals este un sentiment derivat al identităţii, el are nevoie să se identifice cu lucruri externe. Are nevoie să fie atât apărat, cât şi alimentat constant. Sinele fals se identifică cel mai des cu posesiunile, cu ocupaţia, cu statutul şi recunoaşterea socială, cu educaţia şi cunoştinţele, cu aspectul fizic, cu aptitudinile speciale, cu relaţiile, cu istoria de viaţă personală sau a familiei, cu sisteme de credinţe şi apelează deseori la identificări politice, naţionaliste, rasiste, religioase şi alte identificări colective. Niciuna dintre acestea nu sunteţi dvs.

Găsiţi că este înspăimântător? Sau este o eliberare să ştiţi acest lucru? Mai devreme sau mai târziu, va trebui să renunţaţi la toate aceste lucruri. Poate că acum vă vine

greu să credeţi şi, bineînţeles, nu vă cer să credeţi că nu vă puteţi regăsi identitatea în nimic din toate acestea. Veţi afla singur adevărul, îl veţi afla cel mai târziu în momentul în care veţi simţi că se apropie moartea. Moartea ia tot ceea ce nu sunteţi dvs. Secretul vieţii este să „mori înainte de a muri" – şi să descoperi că nu există moarte. Nu vă căutaţi sinele în minte.

Capitolul 3
Să pătrundem şi mai adânc în Clipa de acum
Nu vă căutaţi sinele în minte

Simt că mai am multe lucruri de aflat despre felul în care funcţionează mintea mea, înainte de a putea să mă apropii măcar de conştiinţa deplină sau de iluminarea spirituală.

Nu, nu este aşa. Problemele minţii nu pot fi rezolvate la nivelul minţii. După ce aţi înţeles principala disfuncţie, nu mai aveţi nevoie să înţelegeţi sau să aflaţi prea multe. Studiul complexităţii minţii vă poate transforma într-un bun psiholog, dar nu vă va duce mai departe de nivelul mental, aşa cum studiul nebuniei nu este suficient pentru a aduce sănătatea mintală. Aţi înţeles deja mecanismele de bază ale stării de inconştienţă: identificarea cu mintea, fapt ce creează un sine fals, ca substitut al sinelui dvs. adevărat, înrădăcinat în ***Fiinţă.*** Deveniţi „o mlădiţă din vie" ***[v. Ioan 15, 1],*** după cum a spus Iisus.

Nevoile sinelui fals sunt fără sfârşit. Ea se simte vulnerabilă şi ameninţată, aşa că trăieşte constant într-o stare de frică şi dorinţă. După ce aţi aflat cum operează disfuncţia principală, nu mai aveţi nevoie să exploraţi nenumăratele sale manifestări, nu este nevoie să le transformaţi într-o complexă problemă personală. Desigur, sinele fals adoră să facă acest lucru. El este mereu în căutarea unui lucru de care să se ataşeze pentru a-şi menţine şi întări sentimentul iluzoriu de identitate şi se va ataşa imediat de problemele dvs. Acesta este motivul

pentru care, în cazul atâtor oameni, mare parte din sentimentul lor de identitate este strâns legat de propriile probleme. După ce aceasta s-a întâmplat, ultimul lucru pe care ei şi l-ar dori ar fi să se elibereze; ar însemna să-şi piardă sinele. Sinele fals se poate investi într-o măsură foarte mare în durere şi suferinţă.

Odată ce aţi recunoscut că la baza stării de inconştienţă stă identificarea cu mintea, stare care, desigur, include şi emoţiile, ieşiţi din ea. Deveniţi prezent. Când sunteţi prezent, îi puteţi permite minţii să fie aşa cum este fără să vă împotmoliţi în ea. Mintea în sine nu este disfuncţională. Este un instrument minunat. Disfuncţiile apar atunci când vă căutaţi pe dvs. înşi vă în ea şi consideraţi în mod greşit că dvs. sunteţi totuna cu mintea dvs. Ea devine atunci o minte condusă de sinele fals şi pune stăpânire pe întreaga dvs. viaţă.

Puneţi capăt iluziei timpului.

Pare aproape imposibil să scăpăm de identificarea cu mintea. Toţi suntem afundaţi în ea.

Cum înveţi un peşte să zboare?

Iată care este cheia: **puneţi capăt iluziei timpului**. Timpul şi mintea sunt inseparabile. Eliminaţi timpul, şi mintea se opreşte – dacă nu alegeţi cumva să o puneţi la treabă.

A te identifica cu propria minte înseamnă a fi prins în timp: impulsul de a trăi aproape exclusiv prin memorie şi anticipare. Aceasta creează o preocupare continuă pentru trecut şi viitor – gândul la recunoaşterea momentului prezent şi la a-i îngădui să existe trezeşte neplăcerea. Impulsul apare pentru că trecutul vă conferă o identitate, iar viitorul menţine promisiunea salvării, a împlinirii sub orice formă. Amândouă sunt iluzii.

Dar cum am mai funcţiona în această lume dacă am fi lipsiţi de simţul timpului? Nu ar mai exista scopuri pe care să ne străduim să le atingem. Nu am

mai şti cine suntem, pentru că trecutul face din noi ceea ce suntem azi. Cred că timpul este ceva foarte preţios şi trebuie să învăţăm să-l folosim cu inteligenţă, în loc să-l risipim.

Timpul nu este deloc preţios, pentru că este o iluzie. Ceea ce percepeţi ca preţios nu este timpul, ci singurul moment existent în afara sa: ***Clipa de acum.*** Ea este într-adevăr preţioasă. Cu cât sunteţi mai concentrat asupra timpului – trecut şi viitor –, cu atât pierdeţi mai mult din vedere ***Clipa de acum,*** cel mai preţios lucru care există.

De ce este cel mai preţios lucru? În primul rând, pentru că este singurul care există. Este tot ceea ce există. Eternul prezent este spaţiul în care se derulează viaţa dvs., singurul factor care rămâne constant. Viaţa este acum. Nu a existat niciodată vreun timp în care viaţa dvs. să nu fie acum şi nici nu se va întâmpla vreodată. În al doilea rând, ***Clipa de acum*** este singurul punct care vă poate duce dincolo de graniţele limită ale ale minţii. Este singurul punct de acces în lumea lipsită de timp şi de formă a Fiinţei.

*

Nimic nu există în afara *Clipei de acum*

Trecutul şi viitorul nu sunt la fel de reale, uneori chiar mai reale decât prezentul? La urma – urmei, trecutul determină felul nostru de a fi şi modul în care ne percepem şi ne comportăm în prezent. Iar obiectivele noastre viitoare determină acţiunile pe care le întreprindem în prezent.

Nu aţi înţeles încă pe deplin esenţa lucrurilor pe care vi le-am explicat pentru că încercaţi să le înţelegeţi mental. Mintea nu poate înţelege acest lucru, numai dvs. puteţi. Vă rog, ascultaţi-mă.

A existat vreodată un moment când aţi trăit, făcut, gândit sau simţit vreun lucru în afara ***Clipei de acum***? Credeţi că se va întâmpla vreodată? Este posibil ca un

lucru să se întâmple sau să existe în afara ***Clipei de acum?*** Răspunsul este evident, nu-i aşa?

Nimic nu s-a întâmplat vreodată în trecut; toate se întâmplă în ***Clipa de acum.***

Nimic nu se va întâmpla vreodată în viitor; totul se întâmplă în ***Clipa de acum.***

Ceea ce consideraţi trecut este, de fapt, o amprentă de memorie, înmagazinată în minte, a unei ***Clipe de acum*** mai vechi. Când vă amintiţi trecutul, reactivaţi această amprentă – tot în prezent. Viitorul este o ***Clipă de acum*** imaginată, o proiecţie a minţii. Când apare, apare sub forma ***Clipei de acum***. Când vă gândiţi la viitor, faceţi aceasta tot în ***Clipa de acum***. Evident, trecutul şi viitorul nu au realitate proprie. Aşa cum Luna nu are o lumină proprie şi poate doar să reflecte lumina Soarelui, tot aşa trecutul şi viitorul sunt doar palide reflexii ale luminii, ale puterii şi ale realităţii prezentului etern. Ele îşi împrumută realitatea de la ***Clipa de acum.***

Esenţa cuvintelor mele nu poate fi înţeleasă de minte. În momentul înţelegerii, în conştiinţă se produce o trecere de la minte la ***Fiinţă,*** de la timp la prezenţă. Brusc, totul vi se pare viu, radiaza energie, emană prezenţa ***Fiinţei.***

*

Cheia dimensiunii spirituale

În situaţiile în care viaţa ne este ameninţată şi avem nevoie de o reacţie rapidă, trecerea de la timp la prezenţă se produce uneori de la sine. Personalitatea, care are un trecut şi un viitor, dispare momentan şi este înlocuită de o intensă prezenţă conştientă, foarte liniştită, dar în acelaşi timp foarte vigilentă. Răspunsul de care este nevoie vine din această stare de conştiinţă. Motivul pentru care unii oameni adoră activităţile periculoase, cum ar fi escaladarea munţilor, cursele de maşini etc., deşi poate nu îl conştientizează, este acela că îi forţează să stăruie în ***Clipa de acum*** – în starea de trăire intensă care este

eliberată de timp, de probleme, de gânduri, de povara personalităţii. Părăsirea prezentului, chiar şi pentru o secundă, poate însemna moarte. Din nefericire, aceşti oameni ajung dependenţi de o anumită activitate pentru atingerea stării respective. Dar dvs. nu trebuie să escaladaţi versantul nordic al Eigerului pentru asta. Puteţi intra în această stare chiar acum.

*

Din timpuri străvechi, maeştrii spirituali din toate tradiţiile au arătat că această ***Clipă de acum*** este cheia dimensiunii spirituale. Cu toate acestea, se pare că ea a rămas un secret, în mod sigur, acest lucru nu este afirmat în temple sau biserici. Dacă intraţi într-o biserică, veţi auzi poate citate din Evanghelii, ca „Nu vă îngrijiţi de ziua de mâine" şi „Cel ce se apucă de arat şi se uită peste umăr nu este potrivit să intre în împărăţia Cerurilor". Sau poate că veţi auzi versetul despre florile câmpului care nu îşi fac griji pentru ziua de mâine, ci trăiesc lejer în ***Clipa de acum*** atemporală, Dumnezeu dându-le totul din plin. Profunzimea şi natura radicală a acestor învăţături nu este recunoscută. Nimeni nu pare să-şi dea seama că ele sunt făcute pentru a fi trăite şi pentru a aduce o profundă transformare interioară.

*

Toată esenţa filosofiei Zen se reduce la a te menţine mereu pe muchia de cuţit a ***Clipei de acum*** – la a fi atât de complet, atât de profund prezent, încât nicio problemă, nicio suferinţă, nimic din ceea ce nu sunteţi dvs. înşi vă să nu continue să supravieţuiască în dvs. În ***Clipa de acum,*** în absenţa timpului, toate problemele dvs. se dizolvă. Suferinţa are nevoie de timp; ea nu poate supravieţui în ***Clipa de acum.***

Marele maestru Zen, Rinzai, pentru a le distrage elevilor săi atenţia de la timp, ridica deseori degetul şi întreba: „Ce ne lipseşte în acest moment?". O întrebare

profundă, care nu solicită un răspuns mental. Este făcută să vă aducă atenţia şi mai profund în ***Clipa de acum.*** O întrebare similară din tradiţia Zen este: „Dacă nu acum, atunci când?”

*

Clipa de acum este centrală şi în învăţăturile sufite, ramura mistică a Islamului. Sufiţii au un proverb: „Credinciosul sufit este fiul timpului prezent”. Iar Rumi, marele poet şi maestru al sufismului, declara: „Trecutul şi viitorul îl iau pe Dumnezeu din faţa ochilor noştri, ardeţi-le în foc pe amândouă”.

Meister Eckhart, marele maestru spiritual din secolul al XIII-lea, a rezumat foarte frumos toate acestea: „Timpul este cel care împiedică lumina să ajungă la noi. Nu există obstacol mai mare în calea către Dumnezeu decât timpul”.

*

Acum un moment, când aţi vorbit despre prezentul etern şi despre irealitatea trecutului şi a viitorului, m-am surprins uitându-mă la copacul care se vedea pe geam. Mă mai uitasem la el de câteva ori şi mai înainte, dar acum a fost ceva diferit. Percepţia externă nu s-a schimbat prea mult, numai culorile păreau mai vii şi mai vibrante. Dar acum avea o dimensiune în plus. Este greu de explicat. Nu ştiu cum am făcut, dar am ajuns să fiu conştient de ceva invizibil, pe care îl simţeam drept esenţa acestui copac, spiritul său interior, dacă vreţi. Şi într-un fel făceam parte din acest lucru. Acum îmi dau seama că mai înainte nu văzusem cu adevărat copacul, ci numai o imagine plată şi moartă a lui. Când mă uit acum la copac, o parte din acea conştiinţă este încă prezentă, dar simt că începe să-mi scape. Vedeţi, experienţa se retrage deja în trecut. Este posibil ca un astfel de moment să fie vreodată mai mult decât o strălufgerare?

V-aţi eliberat de timp pentru un moment. Aţi trecut în ***Clipa de acum*** şi astfel aţi perceput copacul fără ecranul minţii. Conştiinţa ***Fiinţei*** a devenit parte din percepţia dvs. Odată cu dimensiunea atemporală vine şi un alt fel de cunoaştere, o cunoaştere care nu „omoară" spiritul, care trăieşte în fiecare ***Fiinţă*** şi în fiecare lucru. O cunoaştere care nu distruge sacralitatea şi misterul vieţii, ci conţine o iubire şi un respect profunde pentru tot ceea ce există. O cunoaştere despre care mintea nu ştie nimic.

Mintea nu poate cunoaşte copacul. Poate cunoaşte numai fapte sau informaţii despre el. Mintea mea nu vă poate cunoaşte pe dvs., ci conţine doar etichete, judecăţi, fapte şi opinii despre dvs. Numai ***Fiinţa*** poate cunoaşte direct.

Există un loc pentru minte şi cunoştinţele ei. Este lumea practică a vieţii de zi cu zi. Totuşi, atunci când ajunge să stăpânească peste toate aspectele vieţii dvs., inclusiv relaţiile pe care le aveţi cu alte persoane şi cu natura, se transformă într-un parazit monstruos, care, necontrolat, poate foarte bine să distrugă toată viaţa de pe planetă, iar în final şi pe sine, distrugându-şi gazda.

Aţi întrevăzut pentru o clipă felul în care atemporalitatea vă poate transforma percepţiile. Dar o singură experienţă nu este suficientă, indiferent cât a fost ea de frumoasă sau de profundă. De ceea ce avem nevoie şi încercăm acum să obţinem este o schimbare de conştiinţă permanentă.

Aşa că anulaţi vechiul tipar de negare şi rezistenţă faţă de momentul prezent. Obişnuiţi – vă să vă retrageţi atenţia din trecut şi viitor ori de câte ori nu vă sunt de folos. Ieşiţi din dimensiunea temporală cât de mult puteţi în fiecare zi. Dacă vi se pare greu să intraţi direct în ***Clipa de acum,*** începeţi cu observarea tendinţei obişnuite a minţii de a dori să evadeze din ***Clipa de acum.*** Veţi observa că viitorul este imaginat, de obicei, ca fiind mai

bun sau mai rău decât prezentul. Dacă viitorul imaginat este mai bun, el vă oferă o speranţă sau o anticipare plăcută. Dacă este mai rău, creează anxietate. Ambele sunt iluzorii. Prin autoobservare, veţi fi automat mai prezent în viaţa dvs. În momentul în care vă daţi seama că nu sunteţi prezent, aţi devenit prezent. De câte ori sunteţi capabil să vă observaţi mintea înseamnă că nu mai sunteţi prins în capcana ei. A intervenit un alt factor, un lucru care nu aparţine minţii: prezenţa dvs. ca observator.

Fiţi prezent ca observator al propriei minţi – al gândurilor, al emoţiilor şi al reacţiilor dvs. În diferite situaţii. Fiţi cel puţin la fel de interesat de reacţiile dvs. pe cât sunteţi de persoana sau situaţia care le-a produs. Observaţi de asemenea cât de des vi se îndreaptă atenţia spre trecut sau spre viitor. Nu criticaţi şi nu analizaţi ceea ce observaţi. Urmăriţi gândul, simţiţi emoţia, observaţi reacţia. Nu faceţi din ele o problemă personală. Şi atunci veţi simţi ceva mai puternic decât toate aceste lucruri pe care le observaţi: însăşi prezenţa liniştită, care observă, în spatele conţinuturilor minţii, observatorul tăcut.

*

O prezenţă intensă este necesară atunci când anumite situaţii declanşează o reacţie cu o puternică încărcătură emoţională, de exemplu, atunci când imaginea de sine vă este ameninţată, când în viaţa dvs. apare o provocare ce declanşează frica, când „lucrurile merg prost” sau când este reactivat un complex emoţional din trecut. În aceste momente, există tendinţa de a deveni „inconştient”. Reacţia sau emoţia pune stăpânire pe dvs. – deveniţi una cu ea. O puneţi în practică. Vă justificaţi, îi arătaţi celuilalt că greşeşte, atacaţi, vă apăraţi… numai că această Fiin***ţă nu s***unteţi dvs., ci tiparul de reacţie, mintea în modul ei obişnuit de supravieţuire.

Identificarea cu mintea îi conferă acesteia mai multă energie; observarea îi retrage minţii energia. Identificarea

cu mintea creează mai mult timp; observarea minţii deschide dimensiunea atemporalităţii. Energia care îi este retrasă minţii se transformă în prezenţă. După ce aţi simţit ce înseamnă a fi prezent, devine mult mai uşor să alegeţi pur şi simplu să ieşiţi din dimensiunea temporală ori de câte ori nu aveţi nevoie de timp în scopuri practice şi să pătrundeţi mai adânc în **Clipa de acum**. Acest lucru nu vă afectează capacitatea de a vă folosi de timp – de trecut sau de viitor – atunci când aveţi nevoie să-l utilizaţi în chestiuni practice. Şi nu vă afectează nici capacitatea de a vă folosi mintea. De fapt, chiar o amplifică. Când o veţi folosi, minte a vă fi mai rapidă, mai concentrată.

Renunţarea la timpul psihologic

Învăţaţi să folosiţi timpul pentru aspectele practice ale vieţii – putem numi acest interval „timp cronologic" –, dar imediat ce aţi rezolvat problemele practice reveniţi la conştiinţa prezentului. În acest fel, nu veţi acumula un „timp psihologic", care este identificarea cu trecutul şi proiecţia compulsivă în viitor.

Timpul cronologic nu înseamnă numai a stabili o întâlnire sau a planifica o excursie. El include şi a învăţa din trecut pentru a nu repeta aceleaşi greşeli la nesfârşit; stabilirea obiectivelor şi efortul de a le duce la îndeplinire; predicţiile legate de viitor, prin intermediul tiparelor şi al legilor fizice, matematice ş.a.m.d., învăţate din trecut, şi abordarea unor căi adecvate de acţiune în baza predicţiilor noastre.

Dar chiar şi aici, în sfera vieţii practice, în care nu ne putem descurca fără să recurgem la trecut sau la viitor, momentul prezent rămâne factorul esenţial: orice lecţie din trecut devine relevantă şi se aplică acum. Orice planificare şi orice demers de a atinge un anumit scop au loc acum.

În cazul unei persoane ce a atins iluminarea, concentrarea atenţiei se identifică întotdeauna cu ***Clipa***

de acum, deşi ea are încă o conştiinţă periferică a timpului. Cu alte cuvinte, ea ontinuă să folosească timpul cronologic, dar este eliberată de timpul psihologic.

Când exersaţi aceasta, fiţi atent să nu transformaţi timpul cronologic în timp psihologic fără să vă daţi seama. De exemplu, dacă în trecut aţi făcut o greşeală şi acum aţi învăţat din ea folosiţi timpul cronologic. Pe de altă parte, în cazul în care continuaţi să vă gândiţi la ea şi să vă criticaţi, să aveţi remuşi sau un sentiment de vinovăţie, atunci faceţi din nou greşeala de a transforma incidentul într-un aspect „propriu şi personal”: faceţi din el o parte a sentimentului de sine şi îl transformaţi în timp psihologic, care este întotdeauna legat de un fals sentiment de identitate. Refuzul de a ierta implică în mod necesar greaua povară a timpului psihologic.

Dacă vă stabiliţi un obiectiv şi încercaţi să îl atingeţi, folosiţi timpul cronologic. Ştiţi unde doriţi să ajungeţi, dar respectaţi şi acordaţi cea mai mare atenţie pasului pe care îl faceţi în momentul prezent. Dacă vă concentraţi excesiv asupra scopului, poate pentru că încercaţi să obţineţi prin el fericirea, împlinirea sau un sentiment mai complet de identitate, ***Clipa de acum*** nu mai este respectată. Este redusă la o simplă treaptă spre viitor, lipsită de valoare intrinsecă. Timpul cronologic se transformă atunci în timp psihologic. Călătoria vieţii dvs. nu mai este o aventură, devine o nevoie obsesivă de a obţine, de a atinge, de a „reuşi”. Nu mai reuşiţi să vedeţi şi să mirosiţi florile de la marginea drumului şi nici nu mai sunteţi conştient de frumuseţea şi miracolul vieţii care se desfăşoară în jurul dvs. decât atunci când sunteţi prezent în ***Clipa de acum***.

*

Înţeleg suprema importanţă a Clipei de acum, dar nu pot să fiu pe deplin de acord cu dvs.
când spuneţi că timpul este în totalitate o iluzie.

Când spun că „timpul este o iluzie”, nu intenţionez să

exprim un adevăr filosofic. Vă amintesc pur şi simplu un fapt – un fapt atât de evident, încât s-ar putea să vă fie greu să îl înţelegeţi, să vi se pară lipsit de sens, dar odată înţeles complet, acesta poate tăia cu repeziciunea unei săbii prin hăţişul straturilor de complexităţi şi „probleme" create de minte. Daţi-mi voie să repet: prezentul este tot ce veţi avea vreodată. Nu va exista niciodată un moment în care viaţa dvs. să nu fie „acest moment". Nu este o realitate?

Nebunia timpului psihologic

Nu veţi mai avea nicio îndoială asupra faptului că timpul psihologic este o boală mentală dacă îi veţi observa manifestările colective. Ele apar, de exemplu, sub forma ideologiilor, ca naţional-socialismul, comunismul – sau orice fel de naţionalism – ori ca sistemele religioase rigide, ce funcţionează bazându-se pe presupunerea implicită că binele cel mai mare se află în viitor şi, prin urmare, scopul atingerii lui justifică mijloacele. Scopul este o idee, un punct în proiecţia mentală viitorului, în care salvarea, indiferent sub ce formă ar fi prezentată – fericire, împlinire, egalitate, eliberare etc. – va fi atinsă. De multe ori, mijloacele de a obţine aceste lucruri implică înrobirea, torturarea şi omorârea oamenilor în prezent.

De exemplu, se estimează că au fost omorâţi circa 50 de milioane de oameni pentru progresul cauzei comunismului, pentru construirea unei „lumi mai bune" în Rusia, China şi alte ţări comuniste. Este un exemplu cutremurător despre felul în care credinţa într-un rai viitor creează un iad în prezent. Mai poate exista vreo îndoială că timpul psihologic este o boală mentală gravă şi periculoasă?

Cum funcţionează acest tipar mental în viaţa dvs? Încercaţi mereu să ajungeţi în alt loc decât cel în care vă aflaţi? Cea mai mare parte a acţiunilor dvs. sunt doar mijloace pentru atingerea unui scop? Satisfacţia se află

întotdeauna după colţ sau este redusă la scurte momente de plăcere, ca sexul, mâncarea, băutura, drogurile sau fiorii de frică ori entuziasm? Vă concentraţi mereu să deveniţi, să realizaţi şi să atingeţi diverse ţeluri, alergaţi mereu după emoţii şi plăceri noi? Credeţi că dacă adunaţi mai multe lucruri veţi fi mai împlinit, mai bun sau mai întregit din punct de vedere psihologic? Aşteptaţi un bărbat sau o femeie care să dea un sens vieţii dvs?

În starea de conştiinţă normală, de identificare cu mintea sau starea de neiluminare, puterea şi potenţialul creator infinit care stau ascunse în ***Clipa de acum*** sunt camuflate în totalitate de timpul psihologic. În aceste condiţii, viaţa dvs. îşi pierde capacitatea de a vibra, prospeţimea, sentimentul de uimire şi extaz. Vechile tipare de gândire, de emoţie, de comportament, de reacţie şi de dorinţă sunt aplicate în performanţe ce repetă la nesfârşit un scenariu din mintea dvs., care vă conferă un fel de identitate, dar deformează sau ascunde realitatea prezentă. Atunci mintea creează o obsesie a viitorului pentru a evada dintr-un prezent nesatisfăcător.

Negativismul şi suferinţa îşi au rădăcinile în timpul psihologic

Dar credinţa că viitorul va fi mai bun decât prezentul nu este întotdeauna o iluzie. Prezentul poate fi oribil, iar lucrurile pot deveni mai bune în viitor şi deseori aşa se şi întâmplă.

De obicei, viitorul este o replică a trecutului. Sunt posibile schimbări superficiale, dar transformările reale sunt rare şi depind de capacitatea dvs. de a fi suficient de prezent pentru a dizolva trecutul cu ajutorul puterii ***Clipei de acum.*** Ceea ce percepeţi ca viitor este o parte intrinsecă a stării prezente de conştiinţă. Dacă mintea dvs. este foarte împovărată de trecut, veţi trăi aceleaşi lucruri. Trecutul însuşi se perpetuează prin lipsa prezenţei. Calitatea conştiinţei dvs. în acest moment este ceea ce dă

formă viitorului – care, desigur, nu poate fi trăit decât în ***Clipa de acum.***

Puteţi câştiga 10 milioane de dolari fără ca schimbarea adusă de acest fapt să fie mai puţin superficială. Aţi continua pur şi simplu să aplicaţi aceleaşi tipare condiţionate, într-un cadru mai luxos. Oamenii au învăţat să dividă atomul. În loc să omoare 10 sau 20 de persoane cu o bâtă de lemn, acum o persoană poate omorî un milion de indivizi doar printr-o apăsare pe buton. Este aceasta o schimbare autentică?

Dacă numai calitatea conştiinţei dvs. în acest moment determină viitorul, atunci ce anume determină calitatea conştiinţei dvs? Gradul prezenţei dvs. Deci, singurul loc unde este posibilă apariţia unei schimbări autentice şi unde trecutul poate fi dizolvat este ***Clipa de acum.***

*

Toate atitudinile negative sunt produse de o acumulare a timpului psihologic şi o negare a prezentului. Disconfortul, anxietatea, tensiunea, stresul, grijile – toate formele de frică – sunt produse de abundenţa viitorului şi de insuficienţa trăirii prezentului. Vinovăţia, regretul, resentimentele, suferinţele, tristeţea, amărăciunea şi toate formele de lipsă a iertării sunt produse de abundenţa trecutului şi de insuficienţa prezenţei.

Cei mai mulţi oameni descoperă că le este greu să creadă în posibilitatea unei stări de conştiinţă complet eliberate de orice formă de negativism. Şi cu toate acestea, tocmai ea este starea de eliberare despre care ne vorbesc toate învăţăturile spirituale. Este promisiunea salvării, nu într-un viitor iluzoriu, ci chiar acum şi aici.

Poate că vă va fi greu să recunoaşteţi că timpul este cauza suferinţelor sau a problemelor dvs. Credeţi că ele sunt produse de situaţii specifice din viaţa dvs. şi, dintr-un punct de vedere convenţional, este adevărat. Dar până

când nu aţi rezolvat principala disfuncţie generatoare de probleme a minţii – ataşamentul ei faţă de trecut şi viitor şi negarea ***Clipei de acum*** – problemele sunt în realitate interschimbabile. Dacă astăzi aţi îndepărta în mod miraculos toate problemele dvs. ceea ce percepeţi drept cauze ale suferinţei sau ale nefericirii dvs., dar nu aţi deveni mai prezent, mai conştient, vă veţi trezi curând cu un set similar de probleme sau motive de suferinţă, ca o umbră care vă urmează oriunde aţi merge. În final, există o singură problemă autentică: mintea ataşată de timp.

Nu pot să cred că aş putea ajunge vreodată într-un punct în care să fiu complet eliberat de problemele mele.

Aveţi dreptate. Nu ajungeţi niciodată în acest punct pentru că vă aflaţi deja în acest punct acum. Nu există salvare în timp. Nu vă puteţi elibera în viitor. Prezenţa în ***Clipa de acum*** este cheia libertăţii, aşa că nu puteţi fi liber decât acum.

Descoperirea vieţii dincolo de situaţia de viaţă

Nu înţeleg cum aş putea să fiu liber acum. Din întâmplare, sunt extrem de nefericit în acest moment. Este un fapt, şi m-aş minţi singur dacă aş încerca să mă conving că totul este bine, când în mod clar nu este aşa. Pentru mine, momentul prezent este extrem de nefericit; nu este deloc eliberator. Ceea ce mă ajută să merg înainte este speranţa sau posibilitatea ca situaţia să se îmbunătăţească în viitor.

Doar aveţi impresia că atenţia dvs. se află în prezent, când de fapt ea este complet acaparată de timp. Nu puteţi fi şi nefericit şi total prezent în ***Clipa de acum.***

Ceea ce consideraţi „viaţă” ar trebui mai curând să se numească „situaţie de viaţă”. Este timpul psihologic: trecut şi viitor. Anumite lucruri din trecut n-au mers aşa cum aţi dorit dvs. Mai manifestaţi încă o anumită

rezistenţă faţă de ceea ce s-a întâmplat în trecut, şi acum vă împotriviţi lucrurilor care există deja. Speranţa este cea care vă face să mergeţi înainte, dar speranţa vă face să vă concentraţi asupra viitorului şi această concentrare continuă pe viitor perpetuează negarea prezentului şi, din acest motiv, nefericirea dvs.

Este adevărat că situaţia mea de viaţă prezentă este rezultatul lucrurilor care s-au întâmplat în trecut, dar ea rămâne totuşi situaţia mea prezentă şi faptul că sunt blocat în ea mă face nefericit.

Haideţi să uităm pentru moment situaţia dvs. prezentă de viaţă şi să ne concentrăm asupra vieţii dvs.

Care este diferenţa?

Situaţia dvs. de viaţă există în timp.

Viaţa dvs. există acum.

Situaţia dvs. de viaţă este o construcţie a minţii.

Viaţa dvs. este reală. Căutaţi „poarta strâmtă care duce spre viaţă”. Se numeşte ***Clipa de acum.*** Reduceţi-vă viaţa la acest moment. Situaţia dvs. de viaţă poate fi plină de probleme – majoritatea aşa şi sunt – dar descoperiţi dacă aveţi vreo problemă în acest moment. Nu mâine, nu peste 10 minute, ci acum. Aveţi vreo problemă acum?

Când sunteţi asaltat de probleme, nu mai există loc pentru ceva nou, nu mai există loc pentru soluţii. Aşa că, ori de câte ori puteţi, faceţi puţin loc, creaţi un spaţiu pentru a descoperi viaţa din spatele situaţiei de viaţă.

Folosiţi-vă pe deplin simţurile. Trăiţi în locul în care vă aflaţi. Uitaţi-vă în jur. Priviţi, nu interpretaţi. Vedeţi lumina, formele, culorile, texturile. Conştientizaţi prezenţa tăcută a fiecărui lucru. Conştientizaţi spaţiul care le permite tuturor lucrurilor să existe. Ascultaţi sunetele, nu faceţi aprecieri despre ele. Ascultaţi liniştea din spatele sunetelor. Atingeţi ceva – orice –, simţiţi şi acceptaţi prezenţa ***Fiinţei.*** Observaţi-vă ritmul respiraţiei; simţiţi aerul cum intră şi iese, simţiţi energia vitală din corpul

dvs. Permiteţi-le tuturor lucrurilor să existe, cu şi fără dvs. Acceptaţi însuşirile tuturor lucrurilor. Pătrundeţi mai adânc în ***Clipa de acum.***

Lăsaţi în urmă lumea mortificată a abstracţiei mentale, a timpului. Ieşiţi din mintea nesănătoasă care vă secătuieşte de energia vitală, care otrăveşte şi distruge încet Pământul. Vă treziţi dintr-un vis al timpului în prezent.

*

Toate problemele sunt iluzii ale minţii

Mă simt ca şi cum aş fi scăpat de o povară uriaşă. Am o senzaţie de uşurare. Mă simt eliberat... dar problemele mă aşteaptă după colţ, nu-i aşa? Ele nu au fost rezolvate. Nu am scăpat doar temporar de ele?

Chiar dacă v-aţi trezi în paradis, nu ar trece mult şi mintea dvs. ar spune „da, dar...". În ultimă instanţă, nu este vorba de rezolvarea problemelor, ci de înţelegerea faptului că nu există probleme. Există numai situaţii – pe care le rezolvăm în prezent sau le acceptăm ca atare, ca parte din însuşirile prezentului, până când ele se schimbă sau pot fi rezolvate. Problemele sunt construcţii ale minţii şi au nevoie de timp pentru a supravieţui. Ele nu pot supravieţui în realitatea Clip***ei de acum.***

Concentraţi-vă asupra ***Clipei de acum*** şi spuneţi-mi ce problemă aveţi în acest moment.

*

Nu îmi daţi niciun răspuns, pentru că este imposibil să aveţi probleme atâta vreme cât atenţia dvs. este absorbită de ***Clipa de acum***. Este posibil să fie vorba de o situaţie care trebuie să fie ori rezolvată, ori acceptată. De ce să o transformăm într-o problemă? De ce am transforma ceva într-o problemă? Nu este viaţa suficient de provocatoare şi aşa? Pentru ce mai aveţi nevoie şi de probleme? Mintea adoră în mod inconştient problemele

pentru că ele vă oferă un fel de identitate. Este normal – şi nebunesc. „Problemă” înseamnă să vă menţineţi mental într-o situaţie, fără a avea intenţia autentică şi posibilitatea de a întreprinde vreo acţiune în momentul prezent, transformând-o astfel inconştient într-o componentă a sentimentului dvs. de identitate. Deveniţi atât de copleşit de situaţia de viaţă, încât vă pierdeţi sentimentul de a trăi, sentimentul ***Fiinţei.*** Purtaţi în minte povara nesănătoasă a sute de lucruri pe care trebuie sau va trebui poate să le faceţi în viitor, în loc să vă concentraţi pe singurul lucru pe care îl puteţi face acum.

Când creaţi o problemă, creaţi durere. Nu este nevoie decât de o simplă alegere, o simplă decizie: indiferent de ceea ce se întâmplă, nu-mi voi mai provoca durere. Nu voi mai crea probleme. Deşi este o alegere simplă, ea este foarte radicală. Nu veţi face această alegere decât dacă sunteţi într-adevăr sătul de suferinţă, decât dacă simţiţi că nu o mai doriţi. Şi nu veţi fi în stare să vă ţineţi de cuvânt până la sfârşit decât dacă accesaţi puterea ***Clipei de acum.*** În condiţiile în care nu vă veţi mai crea dureri dvs. înşi vă, atunci nu le o veţi mai aduce nici celorlalţi. De asemenea, nu veţi mai contamina nici frumosul Pământ, nici spaţiul dvs. interior şi nici psihicul uman colectiv cu negativismul creării de probleme.

*

Dacă v-aţi aflat vreodată într-o situaţie periculoasă, de viaţă şi de moarte, ştiţi că aceasta nu a constituit de fapt o problemă. Mintea nu a avut timp să „lucreze” şi să o transforme într-o problemă. Într-o situaţie de urgenţă, mintea se opreşte; deveniţi total prezent în ***Clipa de acum*** şi conducerea este preluată de un lucru infinit mai puternic. Acesta este motivul pentru care există atât de multe povestiri despre oameni obişnuiţi care au devenit brusc capabili de fapte de un curaj incredibil. Într-o situaţie periculoasă, fie supravieţuiţi, fie nu supravieţuiţi.

Oricum, nu este o problemă.

Unii oameni se înfurie când mă aud spunându-le că problemele sunt iluzii. Se simt ameninţaţi de faptul că vor fi deposedaţi de sentimentul a ceea ce sunt, de identitatea lor. Au investit mult timp şi efort într-un fals sentiment de sine. Multă vreme, şi-au definit în mod inconştient întreaga lor identitate în termenii problemelor sau suferinţelor lor. Cine ar mai fi ei fără acestea?

Mare parte din lucrurile pe care oamenii le spun, le gândesc sau le fac sunt motivate de frică, aceasta fiind legată întotdeauna, desigur, de concentrarea asupra viitorului şi de pierderea contactului cu ***Clipa de acum***. Deoarece în momentul prezent nu există probleme, nu există nici frică.

Dacă ar apărea o situaţie în care să fie nevoie să reacţionaţi imediat, acţiunile dvs. ar fi clare şi incisive, în cazul în care pornesc de la conştiinţa momentului prezent. Va exista şi o mai mare probabilitate de reuşită. Nu va fi o simplă reacţie bazată pe condiţionările trecute ale minţii, ci un răspuns intuitiv la situaţia dată. În alte momente, când reacţionează mintea stăpânită de timp, descoperiţi că este mai eficient să nu faceţi nimic – să rămâneţi pur şi simplu centraţi în clipa prezentă.

Un pas uriaş în evoluţia conştiinţei

Am trăit pentru o clipă această stare de eliberare de minte şi timp pe care aţi descris-o, dar trecutul şi viitorul sunt atât de puternice, încât nu pot rămâne în afara lor multă vreme.

Conştiinţa limitată de timp este profund înrădăcinată în psihicul uman. Dar ceea ce încercăm noi să facem aici este parte din transformarea profundă a conştiinţei colective a planetei şi chiar dincolo de aceasta: trezirea conştiinţei din visul materiei, al formei şi al separării. Sfârşitul timpului. Spargem tiparele mentale care au dominat viaţa umană de miliarde de ani. Tiparele mentale

care au creat o suferinţă inimaginabilă pe o scară vastă. Nu folosesc cuvântul „diabolic”. Este mai util să o numesc ***inconştienţă*** sau ***nebunie.***

În legătură cu distrugerea vechiului mod de funcţionare a conştiinţei sau mai curând a inconştientului: este acesta un lucru pe care trebuie să-l facem sau se va întâmpla oricum? Adică, această schimbare este inevitabilă?

Este o problemă de perspectivă. Ceea ce facem şi ceea ce se întâmplă constituie în fapt un singur proces; pentru că sunteţi una cu totalitatea conştiinţei, nu le puteţi separa. Dar nu există nicio garanţie că omenirea va realiza această transformare. Procesul nu este inevitabil sau automat. Cooperarea dvs. este o parte esenţială. Oricum l – aţi privi, este un salt de dimensiuni cuantice în evoluţia conştiinţei şi în acelaşi timp singura noastră şansă de supravieţuire ca rasă.

Bucuria de a trăi

Pentru a afla cu certitudine dacă v-aţi lăsat guvernat de timpul psihologic, puteţi folosi un criteriu simplu. Întrebaţi-vă: oare fac ceea ce fac cu bucurie, uşurinţă şi relaxare?

Dacă nu, atunci timpul maschează momentul prezent şi viaţa este percepută ca o povară sau o luptă. Dacă nu există bucurie, uşurinţă şi relaxare în ceea ce faceţi, nu trebuie neapărat să vă schimbaţi activitatea. Poate fi suficient să schimbaţi modul în care o realizaţi. „Modalitatea” este întotdeauna mai importantă decât „activitatea”. Încercaţi să acordaţi mai multă atenţie acţiunilor decât rezultatului pe care doriţi să-l obţineţi prin ele. Acordaţi atenţie deplină tuturor lucrurilor pe care vi le aduce în faţă prezentul. Aceasta implică şi o acceptare completă a ceea ce este, pentru că nu puteţi acorda o atenţie totală unui lucru căruia încercaţi în acelaşi timp să-i opuneţi rezistenţă.

Imediat ce veţi începe să respectaţi momentul prezent, toată nefericirea şi chinul se vor dizolva, iar viaţa va începe să se deruleze cu uşurinţă şi bucurie. Când acţionaţi prin prisma conştiinţei prezentului, tot ceea ce faceţi abundă de un sentiment de grijă, iubire şi corectitudine – chiar şi cele mai simple acţiuni.

*

Aşa că nu urmăriţi rezultatele acţiunii dvs. – acordaţi atenţie acţiunii în sine. Rezultatele vor veni de la sine. Această atitudine este un exerciţiu spiritual foarte puternic. În Bhagavad Gītā, una dintre cele mai vechi şi mai frumoase învăţături spirituale despre existenţă, lipsa ataşamentului faţă de rezultatele acţiunilor dvs. se numeşte Karma Yoga. Ea este descrisă drept calea către „acţiunea dedicată”.

Când încercarea compulsivă de a ne rupe de ***Clipa de acum*** încetează, bucuria ***Fiinţei*** inundă tot ceea ce faceţi. Imediat ce atenţia dvs. se îndreaptă spre ***Clipa de acum,*** simţiţi o prezenţă, o linişte şi o pace interioară. Împlinirea şi satisfacţia nu mai depind de viitor – nu mai aşteptaţi de la el salvarea. De aceea, nu mai sunteţi ataşat de rezultate. Nici eşecul, nici succesul nu mai au puterea de a vă schimba starea interioară de contopire cu ***Fiinţa.*** Aţi descoperit viaţa în spatele situaţiei dvs. de viaţă.

În absenţa timpului psihologic, sentimentul de sine derivă din ***Fiinţă,*** nu din trecutul personal. De aceea, nevoia psihologică de a deveni orice altceva decât sunteţi deja nu mai există. În lume, la nivelul situaţiei de viaţă, puteţi să vă îmbogăţiţi, să dobândiţi cunoştinţe, succes, să vă eliberaţi de anumite lucruri, dar în dimensiunea mai profundă a Fiinţei sunteţi complet şi în întregime ***Clipa de acum.***

În această stare de împlinire, vom mai fi capabili sau vom mai dori să atingem obiective exterioare?

Desigur, dar nu veţi mai avea pretenţia iluzorie ca un lucru sau o persoană din viitor să vă salveze sau să vă facă fericit. În ce priveşte situaţia dvs. actuală de viaţă, este posibil să mai existe lucruri pe care să fie nevoie să le obţineţi sau să le îndepliniţi. Aceasta este lumea formei, a câştigului şi a pierderii. Totuşi, la un nivel mai profund, sunteţi deja complet, iar când veţi realiza acest lucru veţi simţi în spatele lucrurilor pe care le faceţi o energie veselă şi plină de viaţă. Eliberându-vă de timpul psihologic, nu vă veţi mai urmări obiectivele cu o hotărâre înverşunată, motivat de frică, furie, nemulţumire sau de nevoia de a deveni cineva. Nici nu veţi rămâne inactiv din cauza fricii de eşec, care pentru sinele fals reprezintă pierderea identităţii. Când sentimentul dvs. de sine derivă din ***Fiinţă,*** când vă eliberaţi de „devenire" ca nevoie psihologică, nici fericirea dvs. şi nici sentimentul de sine nu mai depind de rezultate, şi astfel vă eliberaţi de frică. Nu mai căutaţi permanenţa acolo unde ea nu poate fi găsită: în lumea formei, a câştigului şi a pierderii, a naşterii şi a morţii. Nu mai cereţi ca aceste situaţii, condiţii, locuri sau oameni să vă facă fericit şi nu mai suferiţi apoi când toate acestea nu vă îndeplinesc aşteptările.

Totul este respectat, dar nimic nu mai contează. Formele se nasc şi mor, totuşi dvs. vedeţi eternul din spatele formelor. Ştiţi că „niciun lucru real nu poate fi ameninţat".

Când aceasta este starea ***Fiinţei*** dvs., cum aţi putea să nu reuşiţi? Aţi reuşit deja.

Capitolul 4

Strategii ale minţii de evitare a Clipei de acum

Pierderea Clipei de acum: iluzia fundamentală

Chiar dacă accept în întregime că, în ultimă instanţă, timpul este o iluzie, ce importantă va avea acest lucru în viaţa mea? Tot trebuie să trăiesc într-o

lume complet dominată de timp.

Acceptarea intelectuală nu este decât o altă credinţă şi nu va conta prea mult în viaţa dvs. Pentru a înţelege acest adevăr, trebuie să îl trăiţi. Când fiecare celulă a corpului dvs. este atât de prezentă încât să simtă că vibrează de viaţă şi când puteţi simţi această viaţă în fiecare moment ca bucurie a ***Fiinţei,*** atunci se poate spune că v-aţi eliberat de timp.

Dar mâine tot va trebui să-mi plătesc facturile şi tot voi îmbătrâni şi voi muri, ca toată lumea.

Deci, cum aş putea spune vreodată că m-am eliberat de timp?

Nu facturile de mâine sunt adevărata problemă. Disoluţia corpului fizic nu este o problemă. Pierderea ***Clipei de acum*** este problema, sau mai degrabă iluzia principală care transformă o simplă situaţie, un eveniment sau o emoţie într-o problemă personală şi în suferinţă. Pierderea ***Clipei de acum*** este pierderea Fiinţei.

A te elibera de timp înseamnă a te elibera de nevoia psihologică de trecut pentru a avea o identitate şi de viitor pentru a atinge satisfacţia. Reprezintă cea mai profundă transformare a conştiinţei pe care v-aţi putea-o imagina. În cazuri rare schimbarea se produce radical şi dramatic, o dată pentru totdeauna. Aceasta se întâmplă de obicei printr-o abandonare totală în mijlocul unei suferinţe intense. Cei mai mulţi oameni trebuie să muncească pentru ea.

După ce aţi trăit de câteva ori această stare atemporală de conştiinţă, începeţi să oscilaţi între aceste dimensiuni ale timpului şi prezenţei. În primul rând, începeţi să conştientizaţi cât de rar atenţia dvs. este situată într-adevăr în prezent. Dar a şti că nu sunteţi prezent este deja un mare succes: această conştiinţă este prezenţă – chiar dacă iniţial nu ţine decât câteva secunde în timp cronologic înainte de a se pierde din nou. Apoi, din

ce în ce mai des, alegeţi să vă concentraţi asupra prezentului mai degrabă decât asupra trecutului sau a viitorului şi, ori de câte ori realizaţi că aţi pierdut clipa de faţă, sunteţi capabil să vă opriţi la ea nu doar câteva secunde, ci perioade mai lungi de timp, din perspectiva timpului cronologic. Aşa că înainte de a vă fixa ferm în starea de prezenţă, adică înainte de a fi pe deplin conştient, veţi oscila un timp între conştiinţă şi neconştientizare, între starea de prezenţă şi starea de identificare cu mintea. Pierdeţi clipa prezentă, dar vă întoarceţi la ea de nenumărate ori. În final, prezenţa devine starea dvs. predominantă.

În cazul majorităţii oamenilor, prezenţa fie nu este experimentată niciodată, fie este trăită numai accidental şi pentru scurt timp, în rare ocazii, fără a fi recunoscută ca atare. Cei mai mulţi oameni oscilează nu între conştiinţă şi lipsa ei, ci între diferite niveluri de inconştienţă.

Starea obişnuită de inconştientă şi inconştienta profundă

La ce vă referiţi când vorbiţi despre diferite niveluri de inconştienţă?

După cum ştiţi probabil, în timpul somnului oscilaţi între faza somnului fără vise şi cea a somnului cu vise. În mod similar, în starea de veghe, majoritatea oamenilor nu fac altceva decât să oscileze între nivelul obişnuit al inconştienţei şi o inconştienţă profundă. Când vorbesc despre starea obişnuită de inconştienţă, mă refer la identificarea cu gândurile şi cu emoţiile personale, cu reacţiile, cu dorinţele şi cu aversiunile dvs. Este starea normală a majorităţii oamenilor. În această stare, sunteţi condus de mintea dominată de sinele fals şi nu sunteţi conştient de ***Fiinţă.*** Nu este o stare de durere sau de nefericire acută, ci una în care există un nivel redus, aproape continuu, de disconfort, neplăcere, plictiseală sau nervozitate – un fel de stare de fundal. Poate că nu vă daţi

seama de acest lucru pentru că face parte atât de mult din viaţa „normală”, tot aşa cum nu conştientizaţi niciun zgomot de fond continuu, de intensitate joasă, ca, de exemplu, bâzâitul unui aparat de aer condiţionat, până când acesta încetează. Când încetează brusc, apare o senzaţie de uşurare. Mulţi oameni folosesc alcoolul, drogurile, sexul, mâncarea, munca, televizorul sau chiar cumpărăturile ca anestezice, în încercarea inconştientă de a îndepărta această neplăcere de fond. Când se întâmplă astfel, o activitate care ar fi putut să fie foarte plăcută, dacă’s – ar fi desfăşurat cu moderaţie, se poate transforma într-o dependenţă, şi tot ceea ce poate aduce ea în asemenea condiţii este o eliberare foarte scurtă.

Disconfortul stării de inconştienţă obişnuită se transformă în durerea inconştienţei profunde – o stare mai acută şi mai evidentă de suferinţă şi de nefericire – atunci când lucrurile „nu merg cum trebuie”, când sinele fals este ameninţat sau când există o provocare, o ameninţare, o pierdere, reală sau imaginară, majoră în situaţia dvs. de viaţă, sau un conflict într-o relaţie. Este o versiune intensificată de inconştienţă obişnuită, diferită de prima nu prin natura, ci prin intensitatea ei.

În inconştienţa obişnuită, rezistenţa habituală sau negarea a ceea ce există creează acea neplăcere şi acea nemulţumire pe care majoritatea oamenilor le acceptă ca viaţă obişnuită.

Când această rezistenţă este intensificată de o provocare la adresa sinelui fals, apare un negativism intens, ca furia, frica profundă, agresiunea, depresia etc. Inconştienţa profundă înseamnă adesea activarea corpului-durere şi identificarea cu el. Violenţa fizică ar fi imposibilă fără inconştienţa profundă. Ea poate să apară foarte uşor în acele momente şi locuri în care o mulţime de oameni sau chiar o naţiune întreagă generează un câmp colectiv de energie negativă.

Cel mai bun indicator al nivelului dvs. de conştiinţă este modul în care procedaţi atunci când în calea vieţii dvs. se ivesc obstacole. În conformitate cu obstacolele, o persoană deja inconştientă tinde să devină şi mai inconştientă, iar una conştientă tinde să devină şi mai profund conştientă. Puteţi folosi un obstacol pentru a vă trezi sau îi puteţi permite să vă tragă într-un somn şi mai profund. Visul inconştienţei obişnuite se transformă atunci într-un coşmar.

Dacă nu puteţi fi prezent nici măcar în circumstanţe obişnuite, ca de exemplu atunci când vă aflaţi singur într-o cameră, când vă plimbaţi prin pădure sau ascultaţi pe cineva, atunci cu siguranţă nu veţi putea să rămâneţi conştient când un lucru „merge prost” sau când vă confruntaţi cu persoane sau situaţii dificile, cu pierderea sau cu ameninţarea pierderii. Veţi fi copleşit de o reacţie, care în final este întotdeauna o formă de frică, şi veţi fi tras înapoi într-o inconştienţă adâncă. Aceste greutăţi reprezintă testele. Numai felul în care le faceţi faţă vă va arăta, dvs. şi celorlalţi, cât de departe aţi ajuns în ceea ce priveşte starea dvs. de conştiinţă, şi nu cât de mult puteţi sta cu ochii închişi sau ce viziuni aveţi.

Aşa că este esenţial să aduceţi mai multă conştiinţă în viaţa dvs. În situaţiile obişnuite, când totul decurge relativ de la sine. În acest fel, puterea prezenţei dvs. va creşte. Ea generează un câmp energetic cu o frecvenţă de vibraţie foarte înaltă în interiorul şi în jurul dvs. În acest câmp nu poate pătrunde şi nu poate supravieţui nici măcar puţină inconştienţă, negativism, disonanţă sau violenţă, aşa cum întunericul nu poate supravieţui în prezenţa luminii.

Când învăţaţi să fiţi martorul propriilor gânduri şi emoţii, un aspect esenţial al stării de prezenţă, veţi fi surprins poate când veţi conştientiza pentru prima oară caracterul „static” al stării obişnuite de inconştienţă şi vă

veţi da seama cât de rar aţi avut o stare de confort interior, dacă laţi simţit vreodată. La nivelul gândirii, veţi descoperi o mare rezistenţă sub forma criticilor, a nemulţumirilor şi a proiecţiilor mentale, care vă îndepărtează de clipa prezentă. La nivel emoţional, va exista un curent subteran de disconfort, tensiune, plictiseală sau nervozitate. Ambele sunt aspecte ale modului obişnuit de rezistenţă a minţii.

Ce caută ei?

Carl Jung ne relatează, într-una dintre cărţile sale, o conversaţie purtată cu un şef de trib indian din America de Nord, care i-a spus că, din perspectiva sa, cei mai mulţi oameni albi au expresii încordate, că ochii lor au o privire fixă şi că atitudinea lor emană cruzime sau violenţă. El a spus: „Ei par să caute mereu ceva. Ce anume caută? Albii vor întotdeauna ceva. Sunt mer eu neliniştiţi şi agitaţi. Noi nu ştim ce vor. Credem că sunt nebuni”.

Curentul subtil de disconfort constant a apărut, desigur, cu mult timp înaintea civilizaţiei industriale a Vestului; dar în civilizaţia vestică, care acum acoperă aproape tot globul pământesc, inclusiv cea mai mare parte a Estului, el se manifestă sub o formă şi cu o intensitate fără precedent. Era deja prezent pe vremea lui Iisus şi de asemenea cu 600 de ani înainte, pe vremea lui Buddha, şi cu siguranţă a existat cu mult timp înaintea s-a „De ce sunteţi mereu înfricoşaţi?”, i-a întrebat Iisus pe discipolii săi. „Gândurile anxioase pot adăuga măcar o singură zi la viaţa voastră?”, iar Buddha ne-a învăţat că la baza suferinţei se află starea de dorinţă sau de poftă mistuitoare.

Rezistenţa faţă de clipa prezentă ca disfuncţie colectivă este intrinsec legată de pierderea conştiinţei Fiinţei şi stă la baza civilizaţiei noastre industriale dezumanizate. Freud a recunoscut şi el existenţa acestui curent subtil de disconfort şi a scris despre aceasta în cartea sa ***Disconfort în cultură,*** dar nu a recunoscut

adevărata rădăcină a disconfortului şi nu a realizat că eliberarea de ea este posibilă. Această disfuncţie colectivă a creat o civilizaţie foarte nefericită şi extrem de violentă, care a devenit o ameninţare nu numai pentru ea însăşi, ci şi pentru viaţa de pe această planetă.

Dizolvarea stării de inconştienţă obişnuită

Deci, cum ne putem elibera de această boală?

Conştientizând-o. Observaţi modurile multiple în care disconfortul, nemulţumirea şi tensiunea apar în sinea dvs. În urma criticilor inutile, a rezistenţei faţă de ceea ce este şi a negării acestuia. Orice conţinut inconştient se dizolvă atunci când asupra sa se revarsă lumina conştiinţei. După ce aţi aflat cum să dizolvaţi starea de inconştienţă obişnuită, lumina prezenţei dvs. va străluci foarte tare şi va fi mult mai uşor să faceţi faţă inconştienţei profunde, ori de câte ori veţi simţi atracţia sa gravitaţională. Totuşi, inconştienţa obişnuită poate fi dificil de detectat iniţial, din cauza aspectului de normalitate pe care l-a căpătat.

Obişnuiţi-vă să vă urmăriţi starea mental-emoţională prin autoobservare. „Sunt relaxat în acest moment?”, aceasta este o întrebare bună pe care să v-o puneţi frecvent. Sau vă puteţi întreba: „Ce se întâmplă în interiorul meu în acest moment?”. Fiţi cel puţin la fel de interesat de ceea ce se întâmplă în interiorul dvs. pe cât sunteţi de ceea ce se întâmplă în afară. Dacă sesizaţi corect ce se întâmplă în interior, situaţia se va aranja de la sine în exterior. Realitatea cea mai importantă este cea interioară, cea exterioară având o importanţă secundară. Dar nu răspundeţ i imediat la aceste întrebări. Îndreptaţi-vă atenţia spre interior. Aruncaţi o privire. Ce fel de gânduri produce mintea dvs? Ce simţiţi? Îndreptaţi-vă atenţia spre corpul dvs. Există vreo tensiune? Când aţi descoperit că există un nivel scăzut de disconfort, un fundal static, încercaţi să aflaţi ce anume evitaţi, negaţi sau cărui lucru îi opuneţi rezistenţă – prin negarea clipei

prezente. Există multe feluri în care oamenii manifestă o rezistenţă inconştientă faţă de momentul prezent. Am să vă dau câteva exemple. Exersând, puterea dvs. de a vă autoobserva, de a vă urmări starea interioară se va dezvolta.

Eliberarea de nefericire

Urâţi activitatea pe care o desfăşuraţi? Poate fi vorba de locul de muncă sau poate că aţi acceptat să întreprindeţi o anumită activitate şi o faceţi, dar o parte din dvs. urăşte situaţia şi i se opune. Aveţi unele resentimente faţă de o persoană apropiată, pe care însă nu le-aţi exprimat? Realizaţi că energia pe care o degajaţi în această stare produce efecte atât de dăunătoare, încât vă contaminaţi atât pe dvs., cât şi pe cei din jur? Priviţi cu atenţie în interior. Există aici o urmă cât de mică de resentiment sau de împotrivire? Dacă da, observaţi acest sentiment atât la nivel mental, cât şi la nivel emoţional. Ce gânduri generează mintea dvs. în jurul acestei situaţii? Examinaţi apoi emoţia, care este reacţia corpului dvs. faţă de aceste gânduri. Simţiţi emoţia. Est e plăcută sau neplăcută? Este o energie pe care aţi ales să o aveţi în interior? Aveţi de ales?

Poate că o persoană profită de dvs., poate că activitatea în care v-aţi angajat este plictisitoare, poate că un apropiat al dvs. nu este sincer, este enervant sau inconştient, dar toate aceste aspecte sunt irelevante. Are prea puţină importanţă dacă emoţiile şi gândurile dvs. legate de această situaţie sunt justificate sau nu. Cert este că vă opuneţi unei situaţii existente. Transformaţi momentul prezent într-un duşman. Vă generaţi nefericirea, un conflict între interior şi exterior. Nefericirea poluează nu numai ***Fiinţa*** dvs. interioară şi pe cei din jur, dar şi psihicul uman colectiv, din care dvs. sunteţi o parte inseparabilă. Poluarea planetei este n numai o reflectare externă a poluării psihice interioare: a milioane de indivizi

inconştienţi, care nu-şi asumă responsabilitatea pentru spaţiul lor interior.

Fie încetaţi activitatea, vorbiţi cu persoana în cauză şi vă exprimaţi în totalitate sentimentele, fie renunţaţi la negativismul pe care mintea dvs. l-a creat în jurul situaţiei, pentru că acesta nu serveşte niciunui scop, cu excepţia faptului că întăreşte un fals sentiment de identitate. Recunoaşterea inutilităţii lui este importantă. Negativismul nu este niciodată modul optim de a rezolva o situaţie. De fapt, în cele mai multe cazuri, vă face prizonierul ei, blocând orice schimbare reală. Un lucru în realizarea căruia este investită o energie negativă se va contamina de aceasta şi, în timp, va da naştere la şi mai multă durere, la şi mai multă nefericire. Mai mult, orice stare interioară negativă este contagioasă: nefericirea se răspândeşte mai repede decât o boală. În virtutea legii rezonanţei, ea declanşează şi alimentează negativismul latent la alte persoane, cu excepţia celor imune – adică profund conştiente.

Dvs. poluaţi lumea sau contribuiţi la curăţarea mizeriei? Sunteţi responsabil pentru propriul spaţiu interior; nimeni altcineva decât dvs. nu este răspunzător, aşa cum sunteţi responsabil şi pentru starea planetei. Cum este în interior, aşa este şi în afară. Dacă oamenii se curăţă de poluarea interioară, atunci vor înceta să mai polueze exteriorul.

Cum putem renunţa la negativism? Ce ne recomandaţi?

Abandonându-l, pur şi simplu. Cum renunţaţi la o bucată de cărbune fierbinte, pe care o ţineţi în mână? Cum renunţaţi la un bagaj greu şi inutil, pe care îl purtaţi cu dvs? Recunoscând că nu doriţi să mai trăiţi durerea sau să mai duceţi povara şi abandonând-o.

Starea de inconştienţă profundă, ca şi corpul-durere sau o altă durere profundă, cum ar fi pierderea unei fiinţe

iubite, necesită o transformare intermediată de combinare a acceptării cu lumina prezenţei – atenţia dvs. susţinută. Pe de altă parte, multe tipare de comportament ale inconştienţei obişnuite pot fi pur şi simplu abandonate după ce aţi stabilit că nu le mai doriţi şi după ce v-aţi dat seama că puteţi alege, că nu sunteţi numai un conglomerat de reflexe condiţionate. Din toate cele de mai sus rezultă că puteţi avea acces la puterea clipei prezente. Fără ea, nu aveţi nicio posibilitate de alegere.

Spunând că anumite emoţii sunt negative, nu se creează o polaritate mentală între bine şi rău, după cum aţi explicat dvs. mai devreme?

Nu. Polaritatea a fost creată într-un stadiu timpuriu, când mintea dvs. considera că momentul prezent este rău; această judecată a dus apoi la o emoţie negativă.

Dar spunând că anumite emoţii sunt negative, nu spuneţi de fapt că ele nu ar trebui să existe, că nu este permis să avem aceste emoţii? După părerea mea, ar trebui să ne acordăm permisiunea de a simţi toate sentimentele care apar, în loc să le judecăm ca rele sau să spunem că nu ar trebui să le avem. Este în regulă să ai resentimente; este în regulă să fii furios, enervat, capricios sau oricum altfel – dacă nu, ajungem să ne reprimăm sentimentele, ajungem la conflict interior sau la negare. Totul are voie să existe ca atare.

Desigur. Când a apărut un tipar mental, o emoţie sau o reacţie, acceptaţi – o. Nu aţi fost suficient de conştient pentru a putea face o alegere în acest caz. Aceasta nu este o judecată, este un fapt. Dacă aţi fi putut alege sau aţi fi realizat că aveţi posibilitatea de a alege, aţi fi ales suferinţa sau bucuria, relaxarea sau disconfortul, pacea sau conflictul? Aţi alege un gând sau un sentiment care să vă izoleze de starea dvs. naturală de bine, de bucuria interioară de a trăi? Eu numesc orice sentiment de acest

fel sentiment negativ, adică pur şi simplu rău. Nu în sensul că „nu ar fi trebuit să faceţi asta”, ci pur şi simplu rău, ca o durere de stomac.

Cum a fost posibil ca oamenii să omoare 100 de milioane dintre semenii lor numai în secolul XX? Oamenii şi-au făcut atât de mult rău unul altuia, încât răul depăşeşte orice imaginaţie! Şi asta fără să ţinem cont de violenţa mentală, emoţională şi fizică, de tortura, durerea, cruzimea pe care continuă să şi le aplice zilnic unii altora, precum şi altor fiinţe sensibile. Oare acţionează în acest fel pentru că sunt în contact cu starea lor naturală, cu bucuria interioară de a trăi? Sigur că nu. Numai cei atinşi de o stare profund negativă, care se simt foarte rău ar crea o asemenea realitate, care să reflecte felul în care se simt. Incredibil, dar adevărat. Oamenii sunt o specie periculos de nebună şi extrem de nesănătoasă. Aceasta nu este o judecată. Este un fapt. Şi tot fapt este că sănătatea mentală se află tot acolo, în spatele nebuniei. Vindecarea şi eliberarea sunt posibile chiar acum.

Revenind la ceea ce aţi spus – este categoric adevărat că, atunci când vă acceptaţi resentimentele, irascibilitatea, furiaş.a.m.d., nu mai sunteţi forţaţi să le investiţi orbeşte şi este mai puţin probabil să le proiectaţi asupra altora. Dar m-aş mira să nu vă înşelaţi şi pe dvs. înşi vă. După ce aţi practicat acceptarea pentru un timp, vine un moment când trebuie să treceţi la stadiul următor, în care să nu mai creaţi aceste emoţii negative. Altfel, „acceptarea” dvs. devine doar o simplă etichetă mentală, ce-i permite sinelui fals să continue să se lase în voia suferinţei şi astfel să întărească sentimentul de separare faţă de ceilalţi oameni, de mediul dvs. înconjurător, de locul şi timpul în care vă aflaţi. După cum ştiţi, separarea stă la baza sentimentului de identitate al sinelui fals. Adevărata acceptare ar transforma aceste sentimente instantaneu. Dar dacă aţi şi ţi foarte bine că totul este „în

regulă”, atunci aţi mai avea oare aceste sentimente negative? Fără evaluări, fără rezistenţe faţă de ceea ce există, ele nu ar apărea. În mintea dvs. există ideea că „Totul este în regulă”, dar în adâncul sufletului nu credeţi cu adevărat acest lucru şi, astfel, vechile tipare mental-emoţionale de rezistenţă sunt încă active. Ele sunt cele care vă fac să vă simţiţi rău.

Şi acest lucru este în regulă.

Vă apăraţi dreptul de a fi inconştient, dreptul de a suferi? Nu vă faceţi griji: nimeni nu vă va lua acest drept. După ce vă daţi seama că un anumit aliment vă face să vă simţiţi rău, mai continuaţi să-l ingeraţi şi să afirmaţi că este în regulă să te simţi rău?

Oriunde v-aţi afla, fiţi complet prezent

Aţi putea să ne mai daţi câteva exemple despre starea de inconştientă obişnuită?

Încercaţi să vă surprindeţi lamentându-vă în gând sau cu voce tare în legătură cu o situaţie în care vă aflaţi, de ceea ce fac sau spun alţi oameni, de mediul înconjurător, de situaţia dvs. de viaţă, chiar şi de vreme. A te plânge de o situaţie implică întotdeauna neacceptarea stării existente. Acest comportament are invariabil o încărcătură negativă inconştientă. Când vă plângeţi, vă transformaţi într-o victimă. Când vă exprimaţi cu voce tare nemulţumirea, deţineţi controlul. Deci, schimbaţi situaţia printr-o acţiune sau exprimându-vă nemulţumirea, dacă este necesar şi posibil; ieşiţi din situaţie sau acceptaţi-o. Orice alt comportament aparţine anormalităţii.

Starea obişnuită de inconştienţă este întotdeauna legată într-un fel de negarea ***Clipei de acum.*** Acum implică, desigur, şi un „aici”. Vă opuneţi faptului de a vă afla „aici şi acum”? Unii oameni ar prefera, de exemplu, să se afle în altă parte., Aici” nu este niciodată suficient de bun pentru ei. Autoobservându-vă, descoperiţi dacă nu este şi cazul dvs. Oriunde v-aţi afla, fiţi complet prezent.

Dacă descoperiţi că pentru dvs. este intolerabil să vă aflaţi „aici şi acum” şi că acest fapt vă face nefericit, aveţi trei posibilităţi: să ieşiţi din situaţie, să o schimbaţi sau să o acceptaţi complet. Dacă doriţi să vă asumaţi responsabilitatea pentru viaţa dvs., trebuie să alegeţi una dintre aceste trei posibilităţi şi trebuie să faceţi acest lucru chiar acum. Iar apoi să acceptaţi consecinţele. Fără scuze. Fără negativism. Fără poluare psihică. Păstraţi-vă curat spaţiul interior. În cazul în care treceţi la acţiune – schimbând situaţia sau ieşind din ea – mai întâi renunţaţi la negativism, dacă este posibil. Acţiunile care vin din observarea a ceea ce este necesar sunt mai eficiente decât cele care vin dintr-o atitudine negativistă.

Orice acţiune este mai bună decât lipsa acţiunii, mai ales dacă aţi fost blocat într-o situaţie nefericită mult timp. Dacă este vorba de o greşeală, cel puţin învăţaţi ceva, astfel încât cazul respectiv să nu mai fie o greşeală. Dacă rămâneţi blocat, nu învăţaţi nimic. Frica vă împiedică să treceţi la fapte? Recunoaşteţi frica, observaţi – o, îndreptându-vă atenţia asupra ei, fiţi complet prezent. Aceasta va distruge legătura dintre frică şi gândirea dvs. Nu lăsaţi frica să vă inunde mintea. Folosiţi puterea momentului prezent. Frica nu o poate învinge. Dacă într-adevăr nu există niciun lucru pe care l-aţi putea face pentru a schimba starea de lucruri aici şi acum şi dacă nu puteţi ieşi din situaţie, atunci acceptaţi în totalitate să vă aflaţi aici şi acum, renunţând la orice rezistenţă interioară. Sinele fals şi nefericit, care iubeşte sentimentul de suferinţă, de ură, care adoră să-şi plângă de milă nu va mai putea supravieţui în acest caz. Această atitudine se numeşte abandonare. Abandonarea nu înseamnă slăbiciune. Ea implică o mare putere. Numai o persoană care s-a abandonat pe sine are acces la puterea spirituală. Abandonându-vă, obţineţi o eliberare interioară în raport cu situaţia. Atunci s-ar putea să constataţi că situaţia se

schimbă fără să mai fie nevoie să faceţi vreun efort. Oricum, sunteţi liber.

Sau există un lucru pe care „ar trebui” să-l faceţi, dar pe care nu-l faceţi? Ridicaţi-vă şi faceţi acest lucru chiar acum. Ca alternativă, puteţi să vă acceptaţi pe deplin inactivitatea, lenea sau pasivitatea din acest moment, dacă aceasta este alegerea dvs. Trăiţi complet acest sentiment. Savuraţi-l. Fiţi cât puteţi de leneş sau de inactiv. Dacă trăiţi conştient şi complet sentimentul, veţi scăpa curând de el. Sau poate nu. Oricum, nu mai există niciun conflict interior, rezistenţă sau negativism.

Sunteţi stresat? Sunteţi atât de ocupat să ajungeţi în viitor, încât prezentul este redus la un simplu mijloc de a ajunge acolo? Stresul este provocat de faptul că vă aflaţi „aici”, dar doriţi să fiţi „acolo” sau de faptul că vă aflaţi în prezent, dar căutaţi să trăiţi în viitor. Este o scindare care vă consumă interior foarte mult. A crea şi a trăi cu această sciziune interioară este o nebunie. Faptul că oricine altcineva face la fel nu înseamnă că este un lucru mai puţin nebunesc. Dacă trebuie, vă puteţi mişca mai repede, puteţi lucra mai repede sau chiar alerga, dar fără să vă proiectaţi în viitor şi fără să respingeţi prezentul. Când vă mişcaţi, munciţi, alergaţi – implicaţi-vă total în activitate. Bucuraţi-vă de fluxul de energie care circulă prin corp, de nivelul înalt de energie al acestui moment. Acum nu mai sunteţi stresat, nu vă mai rupeţi în două. Nu faceţi decât să vă mişcaţi, să alergaţi, să munciţi – şi să vă bucuraţi de acest lucru. Sau puteţi renunţa la tot, aşezându-vă pe o bancă în parc. Dar când faceţi acest lucru, observaţi-vă mintea. Ar putea să spună: „Ar trebui să munceşti. Pierzi timpul”. Observaţi-vă mintea. Zâmbiţi la atacurile ei.

Trecutul ocupă mare parte din atenţia dumneavoastră? vorbiţi şi vă gândiţi deseori la el, fie pozitiv, fie negativ? Vă gândiţi la lucrurile importante pe care le-aţi realizat, la aventurile, la experienţele dvs. sau la

rolul de victimă şi la lucrurile oribile care vi s-au întâmplat sau poate pe care le-aţi făcut dvs. altei persoane? Gândurile vă trezesc un sentiment de culpabilitate, de mândrie, resentimentele, furia, regretul sau autocompătimirea? În acest caz nu numai că întreţineţi un fals sentiment de identitate, dar ajutaţi şi la accelerarea procesului de îmbătrânire a corpului, creând o acumulare de trecut în psihicul dvs. Verificaţi pe cont propriu acest lucru la persoanele care au o tendinţă puternică de a rămâne agăţate de trecut.

Lăsaţi trecutul să moară în fiecare moment. Nu aveţi nevoie de el. Faceţi referire la el numai atunci când este relevant pentru prezent. Simţiţi puterea acestui moment şi plenitudinea ***Fiinţei.*** Faceţi-vă simţită prezenţa.

*

Sunteţi îngrijorat? Aveţi multe gânduri care încep prin „Cum ar fi fost dacă…”? Înseamnă că v-aţi identificat cu mintea, care se proiectează într-o situaţie imaginară din viitor şi creează frica. Nu aveţi cum să rezolvaţi o asemenea situaţie, pentru că ea nu există. Este o fantomă mentală. Puteţi pune capăt acestei nebunii care vă afectează sănătatea şi viaţa pur şi simplu acceptând ce se întâmplă în momentul prezent. Conştientizaţi-vă respiraţia. Simţiţi aerul intrând şi ieşind din corp. Simţiţi-vă câmpul energetic interior. În viaţa reală – spre deosebire de proiecţiile imaginare ale minţii – nu aţi fost nevoit să faceţi faţă decât momentului prezent. Întrebaţi-vă ce „problemă” aveţi acum, nu anul viitor, nu mâine sau peste cinci minute. Ce nu e în regulă cu momentul prezent? Puteţi întotdeauna să faceţi faţă prezentului, niciodată viitorului – şi nici nu sunteţi obligaţi să faceţi asta. Răspunsul, puterea, acţiunea corectă sau resursa vor fi aici când veţi avea nevoie de ele, nu înainte şi nici după aceea.

„Într-o zi voi reuşi”. Obiectivul pe care vi l-aţi fixat v-a acaparat atât de mult atenţia, încât reduceţi momentul

prezent la un simplu instrument pentru atingerea unui scop? Vă răpeşte bucuria a ceea ce faceţi? Aşteptaţi să începeţi să trăiţi? Dacă vă construiţi un astfel de tipar mental, indiferent de ceea ce veţi realiza sau veţi obţine, prezentul nu va fi niciodată destul de bun; viitorul va părea întotdeauna mai bun decât prezentul. O reţetă perfectă pentru insatisfacţie şi neîmplinire permanentă, nu sunteţi de acord?

Sunteţi de obicei o persoană care aşteaptă? Ce procent din viaţă vă petreceţi aşteptând? Eu numesc „aşteptare la scară mică", de exemplu, coada de la oficiul poştal, un blocaj în trafic, coada de la aeroport sau aşteptarea unei persoane la o întâlnire etc. „Aşteptarea la scară mare" este aşteptarea următorului concediu, a unui loc de muncă mai bun, a momentului când copiii vor creşte, a unei relaţii într-adevăr importante, a succesului, a securităţii financiare, a momentului când vom fi o persoană importantă sau când vom avea mai multe cunoştinţe. Nu de puţine ori, oamenii îşi petrec toată viaţa aşteptând să înceapă să trăiască.

Aşteptarea este o dispoziţie mentală. În principiu, înseamnă să doreşti viitorul; să nu doreşti prezentul. Nu îţi doreşti ceea ce ai şi vrei ceea ce nu ai. Orice aşteptare creează în inconştient un conflict interior între a te afla aici şi acum, unde de fapt nu vreţi să vă aflaţi, şi viitorul proiectat, în care aţi dori să trăiţi. Acest lucru vă reduce foarte mult calitatea vieţii, făcându-vă să pierdeţi prezentul.

Nu este nimic rău în a te strădui să-ţi îmbunătăţeşti situaţia de viaţă. Bineînţeles că vă puteţi îmbunătăţi situaţia de viaţă, dar nu vă puteţi îmbunătăţi viaţa. Viaţa este factorul primar. Viaţa este ***Fiinţa*** dvs. profundă. Ea este deja desăvârşită, completă, perfectă. Situaţia dvs. de viaţă constă în circumstanţe şi experienţe personale. Nu este nimic rău în a-ţi fixa obiective şi a încerca să realizezi

anumite lucruri. Greşeala constă în folosirea lor ca substitut pentru sentimentul vieţii, pentru ***Fiinţă.*** Singurul punct de acces către acest sentiment este ACUM. Sunteţi ca un arhitect care nu acordă niciun fel de atenţie fundaţiei unei clădiri, dar investeşte o mulţime de timp în suprastructură.

De exemplu, mulţi oameni aşteaptă prosperitatea. Ea nu poate veni în viitor. Când respectaţi, recunoaşteţi şi acceptaţi pe deplin realitatea prezentă – locul în care vă aflaţi, cine sunteţi, ce faceţi chiar acum – când acceptaţi pe deplin ceea ce aveţi, sunteţi recunoscător pentru ceea ce aveţi, recunoscător pentru ceea ce este, recunoscător pentru ***Fiinţă.*** Recunoştinţa pentru momentul prezent şi plenitudinea vieţii de acum este adevărata prosperitate. Ea nu poate veni în viitor. Apoi, în timp, această prosperitate se va manifesta în cazul dvs. În diferite feluri.

Dacă nu sunteţi satisfăcut cu ceea ce aveţi sau sunteţi frustrat sau supărat din cauza lipsurilor din prezent, aceasta vă poate motiva să vă îmbogăţiţi, dar şi dacă veţi câştiga milioane, veţi continua să trăiţi starea prezentă de lipsă şi în adâncul sufletului veţi continua să vă simţiţi neîmplinit. Puteţi avea multe experienţe interesante pe care să le plătiţi cu bani, dar ele se vor încheia repede şi vă vor lăsa mereu cu un sentiment de gol interior şi cu nevoia unei gratificări fizice şi psihice suplimentare. Nu veţi trăi comuniunea cu ***Fiinţa*** şi nu veţi simţi plenitudinea vieţii de acum, singura prosperitate autentică.

Aşa că abandonaţi dorinţa ca stare mentală. Când vă surprindeţi alunecând în aşteptare… ieşiţi repede din ea. Reveniţi la momentul prezent. Trăiţi şi bucuraţi-vă de ceea ce trăiţi. Dacă sunteţi prezent, nu mai aveţi nevoie să aşteptaţi nimic. Aşa că data viitoare când cineva vă va spune: „Îmi pare rău că v-am făcut să aşteptaţi”, îi puteţi răspunde: „Nu face nimic. Nu am aşteptat. Am stat aici şi

m-am simţit bine – savurând bucuria de a fi eu însumi".

Acestea sunt numai câteva strategii mentale obişnuite pentru negarea momentului prezent, care fac parte din starea normală de inconştienţă. Ele sunt uşor de trecut cu ved era tocmai pentru că sunt atât de bine fixate în obişnuinţele noastre, în modul nostru normal de a trăi: fundalul static al nemulţumirii perpetue. Dar cu cât exersaţi mai mult observarea stării mental-emoţionale interioare, cu atât vă va fi mai uşor să sesizaţi blocajul în trecut sau în viitor, adică momentul în care sunteţi inconştient, şi să vă treziţi din visul timpului în prezent. Dar aveţi grijă: sinele fals, nefericit, bazat pe identificarea cu mintea, trăieşte în timp. El ştie că momentul prezent este propria sa moarte şi prin urmare se simte foarte ameninţat de el. Va face tot ce poate pentru a vă smulge de aici. Va încerca să vă menţină în capcana timpului.

Scopul interior al călătoriei vieţii

Înţeleg că ceea ce spuneţi este adevărat, totuşi, cred că oamenii trebuie să aibă un scop în viaţă; altfel, am fi la voia întâmplării, şi apoi – un scop înseamnă viitor, nu-i aşa? Cum putem împăca acest lucru cu a trăi în prezent?

Când vă aflaţi într-o călătorie, este, desigur, util să ştiţi care este destinaţia finală sau cel puţin direcţia generală de mişcare, dar nu uitaţi: în ultimă instanţă, singurul lucru real în călătoria dvs. este pasul pe care îl faceţi în acest moment. Este singurul lucru care există.

Drumul vieţii dvs. are un scop exterior şi unul interior. Scopul exterior este atingerea ţelului sau a destinaţiei, realizarea obiectivelor pe care vi le-aţi propus, anumite performanţe, care, desigur, înseamnă viitorul. Dar, dacă destinaţia dvs. sau paşii pe care îi veţi face în viitor vă vor acapara atât de mult atenţia, încât să devină mai importanţi decât pasul pe care îl faceţi acum, atunci veţi rata complet scopul interior al acestei călătorii, care nu

are nimic în comun cu locul spre care vă îndreptaţi sau cu ceea ce faceţi. Dimpotrivă, ţine foarte mult de felul în care acţionaţi. Nu are nimic de-a face cu viitorul, dar înseamnă totul pentru calitatea conştiinţei fiecărui moment. Scopul exterior se înscrie într-o dimensiune orizontală a spaţiului şi timpului; scopul interior urmăreşte o adâncime a Fiinţei dvs. În dimensiunea verticală a atemporalului ***Acum.*** Călătoria dvs. exterioară poate presupune un milion de paşi; călătoria interioară are însă numai unul: p asul pe care îl faceţi chiar acum. Pe măsură ce deveniţi din ce în ce mai conştient de acest singur pas, veţi realiza că el cuprinde deja în sine toţi ceilalţi paşi, inclusiv destinaţia. Acest singur pas se transformă atunci într-o expresie a perfecţiunii, un act de o mare frumuseţe. El vă va aduce în ***Fiinţă*** şi lumina ***Fiinţei*** va străluci prin el. Acesta este atât scopul, cât şi împlinirea călătoriei dvs. interioare, călătoria în tine însuţi.

*

Are vreo importanţă dacă ne îndeplinim sau nu scopul exterior, dacă reuşim sau eşuăm în această lume?

În cazul fiecăruia, va avea importanţă atâta timp cât nu v-aţi realizat încă scopul interior. După aceea, scopul exterior va fi doar un joc, pe care’s – ar putea să continuaţi să-l jucaţi numai pentru că vă distrează. Este la fel de posibil să eşuaţi complet în scopul dvs. exterior şi în acelaşi timp să înregistraţi un succes total în ce priveşte scopul interior. Se poate întâmpla şi invers, situaţie mai des întâlnită: bogăţie exterioară însoţită de sărăcie interioară sau „să fi câştigat lumea, dar să vă fi pierdut sufletul”, după cum a spus Iisus. În ultimă instanţă, fiecare scop exterior este sortit „eşecului” mai devreme sau mai târziu, pur şi simplu pentru că este supus legii efemerului, ca toate lucrurile. Cu cât veţi realiza mai repede că scopul dvs. exterior nu vă poate oferi o satisfacţie de durată, cu

atât va fi mai bine. Când aţi perceput limitele scopului exterior, renunţaţi la aşteptarea nerealistă că acesta ar trebui să vă facă fericit şi puneţi – e în slujba scopului dvs. interior.

Trecutul nu poate supravieţui dacă sunteţi prezent

Aţi spus că a ne gândi şi a vorbi inutil despre trecut este unul dintre modurile în care evităm prezentul. Dar în afară de trecutul pe care ni-l amintim şi cu care poate că ne identificăm, nu mai există în noi şi un alt nivel de trecut, care să fie mult mai profund? Vorbesc despre trecutul inconştient, care ne condiţionează vieţile, mai ales prin intermediul experienţelor timpurii din copilărie. Şi apoi mai există şi condiţionarea culturală, care este legată de locul în care trăim din punct de vedere geografic şi de perioada istorică în care trăim. Toate aceste lucruri determină felul în care vedem lumea, felul în care reacţionăm la ea, felul în care gândim despre ea, tipul de relaţii pe care le avem cu ceilalţi, felul în care ne trăim vieţile. Cum am putea vreodată să conştientizăm toate aceste lucruri sau să scăpăm de ele? Cât de mult ar dura? Şi chiar dacă am reuşi, cu ce – am mai rămâne?

Ce rămâne când iluzia ia sfârşit?

Nu este nevoie să investigaţi trecutul inconştient din dvs., cu excepţia manifestărilor sale din prezent, sub forma gândurilor, a emoţiilor, a dorinţelor, a reacţiilor sau a unui eveniment extern în care sunteţi antrenat. Indiferent dacă simţiţi sau nu nevoia să aflaţi diverse lucruri despre trecutul dvs. inconştient, obstacolele prezentului vor aduce totul la lumină. Dacă vă afundaţi în trecut, el va deveni o prăpastie fără fund: întotdeauna va mai exista ceva de analizat. Poate credeţi că aveţi nevoie de mai mult timp pentru a înţelege trecutul sau a vă elibera de el, cu alte cuvinte, poate credeţi că viitorul vă va elibera de trecut.

Aceasta este o iluzie. Numai prezentul vă poate elibera de trecut. Mai mult timp psihologic nu vă poate elibera de timpul psihologic. Dobândiţi accesul la puterea ***Clipei de acum.*** Aceasta este cheia.

Care este puterea Clipei de acum?

Nu este altceva decât puterea prezenţei dvs., conştiinţa dvs. eliberată de formele gândirii. Aşa că, abordaţi trecutul de la nivelul prezentului. Cu cât veţi acorda mai multă atenţie trecutului, cu atât îl veţi investi cu mai multă energie şi cu atât este mai probabil să vă construiţi din el un „sine”. Să nu mă înţelegeţi greşit: atenţia este esenţială, dar nu faţă de trecut ca trecut. Acordaţi atenţie prezentului; acordaţi atenţie comportamentului, reacţiilor, dispoziţiei, gândurilor, emoţiilor, temerilor şi dorinţelor dvs., aşa cum apar ele în prezent. Acolo se află trecutul din dvs. Dacă veţi reuşi să fiţi suficient de prezent pentru a urmări toate aceste lucruri, fără să le criticaţi sau să le analizaţi, fără să emiteţi niciun fel de apreciere, atunci vă veţi rezolva problemele trecutului şi îl veţi dizolva prin puterea prezenţei dvs. Nu vă puteţi regăsi în trecut. Vă veţi găsi pe sine numai venind în prezent.

Nu este util să înţelegem trecutul şi astfel să înţelegem de ce facem anumite lucruri, de ce reacţionăm în anumite feluri sau de ce ne creăm în mod inconştient propria dramă, propriile tipare de relaţionare ş.a.m.d.?

Pe măsură ce veţi conştientiza şi mai mult realitatea dvs. prezentă, veţi înţelege cu ajutorul intuiţiei motivele pentru care condiţionarea dvs. funcţionează în aceste moduri particulare; de exemplu, de ce anume relaţiile dvs. urmează anumite modele – şi vă veţi putea aminti lucruri care s-au întâmplat în trecut şi pe care acum le veţi înţelege mai clar. Acest lucru este foarte bun şi poate fi util, dar nu esenţial. Esenţială este prezenţa dvs.

conştientă. Ea dizolvă trecutul. Ea este agentul transformării. Aşa că nu căutaţi să înţelegeţi trecutul, ci încercaţi să fiţi cât puteţi de prezent. Trecutul nu poate supravieţui dacă sunteţi prezent. Nu poate supravieţui decât în absenţa dvs.

Capitolul 5 Starea de prezentă

Nu este ceea ce credeţi

9

Repetaţi mereu că starea de prezentă este elementul – cheie. Cred că înţeleg acest lucru din punct de vedere intelectual, dar nu ştiu dacă am trecut vreodată prin această experienţă. Mă întreb

— Este oare ceea ce cred eu că este sau este ceva total diferit?

Nu este ceea ce credeţi că este! Nu puteţi gândi prezenţa şi mintea nu o poate înţelege. Prezenţa este înţeleasă numai atunci când sunteţi prezent.

Încercaţi un mic experiment. Închideţi ochii şi spuneţi-vă: „Mă întreb care va fi următorul meu gând". Apoi fiţi foarte atent şi aşteptaţi următorul gând. Aşa cum aşteaptă o pisică în faţa găurii unui şoarece. Ce gând va ieşi din „gaura şoarecelui?" Încercaţi acum!

*

Ei bine?

A trebuit să aştept destul de mult până a apărut în sfârşit un gând.

Exact. Când vă aflaţi într-o stare de prezenţă intensă sunteţi eliberat de gânduri. Sunteţi foarte liniştit şi în acelaşi timp foarte alert. În momentul în care atenţia dvs. conştientă scade sub un anumit nivel, gândurile dau buzna înăuntru. Zgomotul mental revine; liniştea dispare. Sunteţi înapoi în timp.

Pentru a le testa gradul de prezenţă, unii maeştri Zen veneau pe neaşteptate pe la spatele elevilor şi încercau să-i lovească cu un băţ. Ce sperietură! Dacă elevul era total

prezent şi într-o stare de vigilenţă, dacă îşi păstrase „cureaua la brâu şi lampa aprinsă” – una dintre analogiile pe care Iisus le foloseşte pentru prezenţă –, atunci îşi observa maestrul apropiindu-se pe la spate şi îl oprea sau se ferea. Dar dacă era lovit însemna că fusese cufundat în gânduri, adică absent, inconştient.

Pentru a rămâne prezent în viaţa de zi cu zi este util să ai rădăcini adânci în tine însuţi; altfel, mintea, care are o forţă incredibilă, vă va trage cu ea ca un râu sălbatic.

Ce vreţi să spuneţi cu „rădăcini adânci în tine însuţi”?

Vreau să spun să-ţi locuieşti corpul pe deplin. Să ai mereu o parte din atenţie îndreptată spre câmpul energetic intern al propriului corp. Să îţi simţi corpul din interior, ca să zic aşa. Acest lucru vă ancorează în prezent (vezi capitolul 6).

Sensul esoteric al „aşteptării”.

Într-un anumit sens, starea de prezenţă poate fi comparată cu aşteptarea. Iisus a folosit analogia aşteptării în unele din parabolele sale. Nu este vorba despre genul obişnuit de aşteptare amestecată cu plictiseală şi iritare care reprezintă o negare a prezentului şi despre care am vorbit deja. Nu este o aşteptare în care atenţia dvs. se fixează asupra unui punct viitor, iar prezentul este perceput ca un obstacol indezirabil ce vă împiedică să obţineţi ceea ce vă doriţi. Este o aşteptare calitativ diferită, una pentru care aveţi nevoie de toată atenţia şi vigilenţa dvs. Se poate întâmpla ceva în orice moment şi, dacă nu sunteţi absolut treaz, absolut nemişcat, puteţi rata evenimentul. Acesta este genul de aşteptare despre care vorbeşte Iisus. În această stare, toată atenţia dvs. se îndreaptă spre prezent. Nu mai rămâne niciun pic pentru reverii, gânduri, amintiri, anticipări. Nu mai este niciun pic de tensiune în ea, niciun pic de frică, doar prezenţă alertă. Sunteţi prezent cu întreaga dvs. ***Fiinţă,*** cu fiecare celulă a

corpului dvs. În această stare, „dumneavoastră”, cel care aveţi un trecut şi un viitor, personalitatea – dacă doriţi –, nu se mai află acolo. Şi, totuşi, nu se pierde niciun lucru de valoare. Sunteţi încă în esenţă dvs. De fapt, sunteţi mai mult dvs. decât aţi fost vreodată până atunci sau abia acum sunteţi dvs. înşi vă.

„Fii ca un servitor care aşteaptă întoarcerea stăpânului”, spune Iisus. Servitorul nu ştie la ce oră va veni stăpânul. Aşa că rămâne treaz, alert, echilibrat, liniştit, ca să nu piardă din vedere întoarcerea stăpânului. Într-o altă parabolă, Iisus vorbeşte despre cele cinci femei neglijente (inconştiente) care nu au avut suficient ulei (conştiinţă) pentru a-şi ţine lampa aprinsă (starea de prezenţă), şi astfel au pierdut sosirea mirelui (prezentul) şi n-au mai ajuns la nuntă (iluminare). Aceste cinci femei se deosebesc de cele cinci femei înţelepte, care au avut suficient ulei (au rămas conştiente).

Nici măcar bărbaţii care au scris Evangheliile nu au înţeles sensul acestor parabole, aşa că primele interpretări greşite şi distorsiuni s-au strecurat prin scrierea lor. După alte interpretări eronate, sensul real s-a pierdut complet. Acestea nu sunt parabole despre sfârşitul lumii, ci despre sfârşitul timpului psihologic. Ele indică transcendenţa minţii supuse sinelui fals şi posibilitatea de a trăi într-o stare de conştiinţă total diferită.

Frumuseţea se iveşte în liniştea prezenţei

Ceea ce tocmai aţi descris este un lucru pe care îl trăiesc ocazional, pentru câteva secunde, când sunt singur în mijlocul naturii.

Da. Maeştrii Zen folosesc cuvântul ***satori*** pentru a descrie străfulgerarea intuiţiei, momentul de absenţă a minţii şi de prezenţă totală. Deşi ***satori*** nu este o transformare durabilă, fiţi recunoscători atunci când apare, pentru că vă oferă o idee despre trăirea iluminării. Poate că aţi trăit de multe ori această stare fără să ştiţi ce

este şi fără să îi înţelegeţi importanţa. Prezenţa este necesară pentru a deveni conştienţi de frumuseţea, măreţia şi sfinţenia naturii. Aţi rămas vreodată cu privirea pierdută în infinitatea spaţiului, într-o noapte senină, uimit de calmul absolut şi de vastitatea ei inimaginabilă? Aţi ascultat cu atenţie susurul unui râu de munte în pădure? Sau cântecul unei privighetori la apus, într-o seară liniştită de vară? Pentru a conştientiza aceste lucruri, mintea trebuie să se liniştească. Trebuie să lăsaţi la o parte un moment bagajul personal de probleme, din trecut şi din viitor, şi toate informaţiile pe care le-aţi acumulat; altfel, veţi privi fără să vedeţi, veţi asculta fără să auziţi. Este nevoie de prezenţa dvs. totală.

În spatele frumuseţii formelor exterioare, există mai mult: ceva ce nu poate fi exprimat, ceva inefabil, o esenţă profundă, interioară, sfântă. Ori de câte ori există frumuseţe, această esenţă interioară străluceşte în afară. Ea vi se dezvăluie numai atunci când sunteţi prezent. Este oare posibil ca această esenţă nenumită şi prezenţa dvs. să fie una? Ar mai putea ea să existe acolo fără prezenţa dvs? Pătrundeţi mai adânc în ea. Descoperiţi singur.

*

Probabil că atunci când aţi trăit aceste momente de prezenţă nu v-aţi dat seama că pentru un interval foarte scurt v-aţi aflat într-o stare de absenţă a gândirii. S-a întâmplat aşa pentru că distanţa dintre starea respectivă şi fluxul de gânduri a fost foarte mică. Poate că ***satori*** a durat numai câteva secunde înainte ca gândurile să vă revină, dar a existat; altfel, nu i-aţi fi trăit frumuseţea. Mintea nu poate nici să recunoască, nici să creeze frumuseţea. Frumuseţea sau sfinţenia au fost prezente doar câteva secunde în care v-aţi aflat într-o stare de prezenţă totală. Din cauza intervalului de timp foarte scurt şi a lipsei de vigilenţă şi de atenţie, probabil că nu aţi putut sesiza diferenţa fundamentală dintre percepţie –

conştiinţa frumuseţii fără a vă gândi în vreun fel la ea – şi etichetarea şi interpretarea ei prin intermediul gândului. Durata a fost atât de mică, încât a făcut ca totul să pară un singur proces. Totuşi, adevărul este că în momentul în care au intervenit gândurile, nu aţi mai rămas decât cu o amintire.

Cu cât intervalul dintre percepţie şi revenirea gândurilor este mai mare, cu atât sunteţi mai profund ca ***Fiinţă*** umană, cu alte cuvinte, cu atât sunteţi mai conştient.

Mulţi oameni sunt atât de prinşi în închisoarea minţilor lor, încât frumuseţea naturii nu există în realitate pentru ei. Pot spune „Ce floare frumoasă!”, dar aceasta este doar o etichetare mentală mecanică. Pentru că ei nu sunt prezenţi, liniştiţi, nu văd cu adevărat floarea, nu îi simt esenţa, sfinţenia – tot aşa cum nu se cunosc nici pe ei înşişi, nu îşi simt esenţa, sfinţenia.

Pentru că trăim într-o cultură dominată de minte atât de mult, cea mai mare parte a artei, arhitecturii, muzicii şi literaturii moderne este lipsită de frumuseţe, de esenţă interioară, cu foarte rare excepţii. Motivul este acela că oamenii care realizează aceste creaţii nu pot – nici măcar pentru o secundă – să se elibereze de mintea lor. Aşa că nu se află niciodată în legătură cu acest spaţiu interior în care se ivesc creativitatea şi frumuseţea autentică. Mintea lăsată de capul ei creează monstruozităţi, şi asta nu doar în galeriile de artă. Uitaţi-vă la peisajele noastre urbane şi la depozitele de deşeuri industriale. Nicio civilizaţie nu a produs atâta urâţenie.

Atingerea conştiinţei pure

Prezenţa este acelaşi lucru cu Fiinţa?

Când deveniţi conştient de ***Fiinţă,*** ceea ce se întâmplă de fapt este că ***Fiinţa*** devine conştientă de ea însăşi. Faptul că ***Fiinţa*** devine conştientă de ea însăşi – aceasta este prezenţa. Deoarece ***Fiinţa,*** conştiinţa şi viaţa

sunt sinonime, am putea spune că prezenţa înseamnă conştiinţa care devine conştientă de sine sau viaţa care ajunge la autoconştientizare. Dar nu vă ataşaţi prea mult de cuvinte şi nu faceţi un efort pentru a înţelege aceste lucruri. Nu aveţi nevoie să înţelegeţi nimic pentru a putea deveni prezent.

Înţeleg ce aţi spus, dar pare să reiasă că Fiinţa, realitatea transcendentală ultimă, încă nu este completă, că trece printr-un proces de dezvoltare. Dumnezeu are nevoie de timp pentru dezvoltarea personală?

Da, dar numai dacă privim din perspectiva limitată a universului manifest. În Biblie, Dumnezeu declară: „Eu sunt Alfa şi Omega. Eu sunt cel viu". În lumea atemporală în care există Dumnezeu, care este în acelaşi timp şi casa dvs., începutul şi sfârşitul, Alfa şi Omega, sunt una, iar esenţa tuturor lucrurilor care au existat şi vor exista vreodată este etern prezentă într-o stare nemanifestă de unitate şi perfecţiune – complet dincolo de orice lucru pe care l-ar putea imagina sau înţelege vreodată mintea umană. În lumea noastră de forme aparent separate, totuşi, perfecţiunea atemporală este un concept inimaginabil. Aici chiar şi conştiinţa, lumina ivită din Sursa eternă, pare supusă unui proces de dezvoltare, dar asta numai din cauza percepţiei noastre limitate. În termeni absoluţi, lucrurile nu stau aşa. Totuşi, daţi-mi voie să continui să vorbesc un moment despre evoluţia conştiinţei în această lume.

Tot ceea ce există conţine ***Fiinţa,*** conţine esenţa lui Dumnezeu, are un anumit grad de conştiinţă. Chiar şi o piatră are o conştiinţă rudimentară; altfel, nu ar exista, iar atomii şi moleculele sale s-ar dispersa. Totul este viu. Soarele, Pământul, plantele, animalele, oamenii – toate sunt expresii ale conştiinţei în diferite grade, conştiinţă manifestată ca formă.

Lumea apare atunci când conştiinţa ia diferite forme, mentale sau materiale. Gândiţi-vă la milioanele de forme de viaţă de pe această planetă. Din mare, de pe pământ, din aer – şi fiecare dintre ele este reprodusă de milioane de ori. În ce scop? Există o entitate sau o ***Fiinţă*** prinsă într-un joc, care se joacă cu formele? Aceasta este întrebarea pe care şi-au pus-o vechii înţelepţi din India. Ei au văzut lumea ca ***lila,*** un fel de joc divin pe care îl joacă Dumnezeu. Formele de viaţă individuală nu sunt, evident, foarte importante în acest joc. În mediul marin, majoritatea formelor de viaţă nu supravieţuiesc mai mult de câteva minute după naştere. Forma umană se transformă şi ea în ţărână mult prea repede, iar când a dispărut, este ca şi cum n-ar fi existat niciodată. Este acest lucru tragic sau crud? Numai în cazul în care creaţi o identitate separată pentru fiecare formă, atunci când uitaţi că acea conştiinţă a fiecăreia este esenţa lui Dumnezeu, ce se exprimă pe sine prin formă. Dar nu ştiţi cu adevărat acest lucru până când nu vă daţi seama de apartenenţa dvs. la esenţa lui Dumnezeu drept conştiinţă pură.

Dacă un peşte se naşte în acvariul dvs. şi îi daţi numele de ***John,*** scrieţi un certificat de naştere, îi povestiţi istoria familiei lui şi peste două minute este înghiţit de un alt peşte – este un lucru tragic. Dar este tragic numai pentru că dvs. aţi proiectat un sine individual acolo unde nu exista. Aţi luat o fracţiune dintr-un proces dinamic, un dans molecular, şi aţi făcut din ea o entitate separată.

Conştiinţa îşi pune masca formelor până când acestea ating o asemenea compl exitate, încât se pierde complet în ele. Conştiinţa omului contemporan s-a identificat complet cu masca ei. Se cunoaşte pe sine numai ca formă – şi de aceea trăieşte temându-se că forma sa fizică sau psihologică va fi anihilată. Aceasta este mintea dominată de sinele fals, şi în acest moment apar disfuncţii considerabile. După cum vedem acum, se pare că a decurs

total greşit ceva în lanţul evolutiv. Dar chiar şi asta face parte din ***lila,*** jocul divin. În final, presiunea suferinţei create de această aparentă disfuncţionalitate forţează conştiinţa să se desprindă din identificarea cu forma şi să se trezească din visul formei: îşi regăseşte conştiinţa de sine, dar la un nivel mult mai profund decât atunci când a pierdut-o.

Acest proces este explicat de Iisus în parabola fiului rătăcitor, care pleacă de la casa tatălui său, îşi risipeşte averea, ajunge un cerşetor şi este apoi forţat de suferinţele sale să se întoarcă acasă. Când se întoarce, tatăl său îl iubeşte mai mult decât înainte. Starea fiului este aşa cum era şi înainte, şi totuşi diferită. Acum are o dimensiune în plus – profunzimea. Parabola descrie călătoria de la perfecţiunea inconştientă, prin imperfecţiunea aparentă şi „rău", până la perfecţiunea conştientă.

Acum înţelegeţi semnificaţia mai profundă şi mai largă a faptului de a deveni prezent ca observator al minţii? Ori de câte ori urmăriţi mintea, vă retrageţi conştiinţa din formele mentale, aceasta transformându-se atunci în ceea ce noi numim observator sau martor. Prin urmare, observatorul – conştiinţa pură dincolo de formă – devine mai puternic, iar formaţiunile mentale devin mai slabe. Când vorbim despre observarea minţii, personalizăm un eveniment de importanţă cosmică: prin dvs. conştiinţa se trezeşte din visul ei de identificare cu forma şi se retrage din formă. Acest lucru prevesteşte – dar, de fapt, participă – la un eveniment aflat probabil în viitorul îndepărtat din punctul de vedere al timpului cronologic. Evenimentul se numeşte sfârşitul lumii.

*

Când conştiinţa se eliberează pe sine din identificarea cu formele fizice şi mentale, devine ceea ce noi am putea numi conştiinţă sau prezenţă pură ori iluminată. Acest lucru li s-a întâmplat deja câtorva

persoane şi se pare că este destinat să se întâmple din nou la o scară mult mai largă, deşi nu există nicio garanţie că va fi aşa. Cei mai mulţi oameni se află încă în ghearele modului de conştiinţă dominat de sinele fals: se identifică cu mintea lor şi sunt conduşi de ea. Dacă, la un mo –ment dat, nu se vor elibera de mintea lor, aceasta îi va distruge. Vor trăi din ce în ce mai mult în confuzie, conflict, violenţă, boală, disperare, nebunie. Mintea dominată de sinele fals a devenit un vas care se scufundă. Dacă nu vă debarcaţi la timp, vă veţi scufunda împreună cu ea. Mintea colectivă dominată de sinele fals a devenit cea mai periculoasă şi mai distructivă entitate ce a locuit vreodată pe această planetă. Ce credeţi că se va întâmpla cu planeta, în cazul în care conştiinţa umană rămâne neschimbată?

Pentru majoritatea oamenilor, singura întrerupere în dominaţia minţii este revenirea ocazională la un nivel de conştiinţă inferior gândirii. Fiecare dintre noi face acest lucru în fiecare seară, în timpul somnului. Dar acelaşi lucru are loc într-o anumită măsură şi prin sex, alcool şi alte droguri ce suprimă activitatea mentală excesivă. Dacă nu ar exista alcoolul, tranchilizantele, antidepresivele şi substanţele ilegale, care sunt, toate, consumate în cantităţi imense, nebunia minţii umane ar deveni şi mai evidentă. Cred că, dacă ar fi lipsiţi de formele lor de drog, mare parte dintre oameni ar deveni un pericol pentru sine şi pentru alţii. Aceste droguri şi medicamente vă menţin blocaţi într-un mod de funcţionare eronat. Folosirea lor pe scară largă nu face decât să întârzie colapsul vechilor structuri mentale şi ivirea unei conştiinţe superioare. Deşi utilizatorii individuali găsesc o anumită eliberare faţă de tortura zilnică impusă de mintea lor, ei sunt împiedicaţi să genereze suficientă prezenţă conştientă pentru a se ridica deasupra gândurilor şi aşi găsi astfel adevărata eliberare.

Revenirea la un nivel de conştiinţă inferior minţii, care reprezintă nivelul anterior gândirii al strămoşilor

noştri, al animalelor şi plantelor, nu este o opţiune valabilă pentru noi. Nu există cale de întoarcere. Pentru ca rasa umană să supravieţuiască, ea trebuie să avanseze la stadiul următor. Conştiinţa evoluează în tot universul sub miliarde de forme. Aşa că, chiar dacă nu vom reuşi, acest lucru nu va avea nicio importanţă la scară cosmică. Conştiinţa nu poate să piardă ceva vreodată, aşa că ea s-ar exprima pur şi simplu printr-o altă formă. Chiar faptul că vă vorbesc aici, iar dvs. mă ascultaţi sau citiţi această carte este un semn clar că noua conştiinţă îşi câştigă un punct de sprijin pe această planetă.

În această activitate nu este implicat nimic personal: eu nu vă învăţ nimic. Dvs. sunteţi conştiinţă şi vă ascultaţi pe dvs. înşi vă. Există un proverb în Orient: „Profesorul şi învăţăcelul creează împreună învăţătura”. Oricum, cuvintele în sine nu sunt importante. Ele nu sunt Adevărul; doar arată spre el. Eu vă vorbesc în stare de prezenţă şi în timpul acesta’s – ar putea să reuşiţi să veniţi alături de mine. Deşi fiecare cuvânt pe care îl folosesc are, desigur, o istorie şi vine din trecut, ca de altfel tot limbajul, cuvintele pe care vi le adresez acum vibrează de înalta energie a prezenţei, total diferită de sensul pe care îl exprimă cuvintele în calitate de simple cuvinte.

Tăcerea este cel mai puternic vehicul al prezenţei, aşa că atunci când citiţi sau mă ascultaţi vorbind, conştientizaţi liniştea dintre şi din spatele cuvintelor. Conştientizaţi pauzele. Ascultarea liniştii, oriunde v-aţi afla, este o cale directă şi uşoară de a deveni prezent. Chiar dacă există zgomote, printre ele şi în spatele lor va exista întotdeauna liniştea. Ascultarea liniştii produce imediat liniştea interioară. Numai liniştirea poate percepe liniştea din exterior. Şi ce altceva este liniştirea decât prezenţă, conştiinţă eliberată de formele gândirii? Iată realizarea vie a ceea ce am discutat până acum.

*

Cristos: realitatea prezenţei dvs. divine

Nu vă ataşaţi de niciun cuvânt. Puteţi înlocui cuvântul „Cristos” cu prezenţă, dacă acesta este mai semnificativ pentru dvs. Cristos a fost esenţa dvs. divină sau Sinele, cum este numit uneori în Orient. Singura diferenţă între Cristos şi prezenţă este că primul cuvânt se referă la divinitatea care există în dvs. indiferent dacă sunteţi conştient de ea sau nu, în timp ce prezenţa înseamnă divinitatea sau esenţa divină trezită.

Multe neînţelegeri şi credinţe false legate de Cristos se vor lămuri dacă veţi realiza că nu există trecut şi viitor în Cristos. A spune că Cristos a fost sau va fi este o contradicţie în termeni. Iisus a existat. El a fost omul care a trăit acum 2000 de ani şi a realizat prezenţa divină, adevărata sa natură. Şi astfel a spus: „Înainte de Abraham sunt eu”. El nu a spus: „Am existat şi înainte de naşterea lui Abraham”. Acest lucru ar fi însemnat că el se mai afla încă în dimensiunea timpului şi a identităţii ca formă. Cuvintele ***sunt eu*** folosite într-o afirmaţie care începe cu trecutul indică o transformare radicală, o discontinuitate în dimensiunea temporală. Este ca o afirmaţie Zen de o mare profunzime. Iisus a încercat să exprime direct, nu prin gândire discursivă, înţelesul prezenţei, al realizării de sine. El depăşise dimensiunea conştiinţei guvernate de timp şi intrase în lumea atemporalităţii. Dimensiunea eternităţii pătrunsese în această lume. Desigur, eternitatea nu înseamnă un timp nesfârşit, ci absenţa timpului. Astfel, omul Iisus a devenit Cristos, un vehicul al conştiinţei pure. Cum se defineşte pe sine Dumnezeu în Biblie? A spus cumva Dumnezeu: „Eu am fost dintotdeauna şi voi exista întotdeauna”? Sigur că nu. Acest lucru ar fi conferit realitate trecutului şi viitorului.

Dumnezeu a spus: „EU SUNT CEL CE SUNT”. Aici nu există timp, doar prezenţă.

„A doua venire” a lui Cristos este o transformare a conştiinţei umane, o trecere de la timp la prezenţă, de la gândire la conştiinţă pură, şi nu venirea unui bărbat sau a unei femei. Dacă „Cristos” s-ar reîntoarce mâine sub o formă exterioară, ce altceva ar putea el sau ea să ne spună decât: „Eu sunt Adevărul. Eu sunt prezenţa divină. Eu sunt viaţa eternă. Eu mă aflu în tine. Eu sunt aici. Eu sunt Acum”.

*

Nu îl personalizaţi niciodată pe Cristos. Nu faceţi din Cristos o identitate formală. Avatarurile, mamele divine, maeştrii iluminaţi, cei foarte puţini care sunt autentici, nu sunt speciali ca persoane. Fără un sine fals pe care să-l menţină, să-l apere şi să-l hrănească, ei sunt mai simpli, mai comuni decât o femeie sau un bărbat obişnuiţi. Orice persoană cu un sine fals puternic i-ar considera nesemnificativi sau, mai probabil, i-ar trece complet cu vederea.

Dacă vă simţiţi atras de un maestru spiritual este pentru că în dvs. există deja suficientă prezenţă pentru a recunoaşte prezenţa în altul. Au fost mulţi oameni care nu i-au recunoscut pe Iisus sau pe Buddha, aşa cum există şi au existat mereu oameni care se simt atraşi de maeştri falşi. Sinele fals al cuiva se simte atras de un sine fals mai cuprinzător. Întunericul nu poate recunoaşte lumina. Numai lumina poate recunoaşte lumina. Aşa că, să nu credeţi că lumina se află în afara dvs. sau că ea nu poate veni decât sub o anumită formă. Dacă numai maestrul dvs. este personificarea lui Dumnezeu, atunci cine sunteţi dvs? Orice formă de exclusivism este identificarea cu forma, iar identificarea cu forma înseamnă sine fals, indiferent cât de bine ascuns este el.

Folosiţi prezenţa maestrului pentru a vă reflecta propria identitate, dincolo de nume şi de formă, pentru a vă întoarce la dvs. şi a deveni mai prezent dvs. înşi vă. Veţi

realiza curând că nu există „al meu” sau „al tău” în prezenţă. Prezenţa este unificare.

Munca în grup poate fi utilă pentru intensificarea luminii prezenţei. Un grup de oameni reunit într-o stare de prezenţă generează un câmp colectiv de energie de o mare intensitate. Aceasta nu numai că sporeşte gradul de prezenţă al fiecărui membru, dar ajută şi la eliberarea conştiinţei umane colective din starea ei actuală de sclavă a minţii. Ceea ce va face starea de prezenţă din ce în ce mai accesibilă indivizilor. Totuşi, dacă nici măcar unul dintre membrii grupului nu este ferm înrădăcinat în starea de prezenţă pentru a putea menţine frecvenţa înaltă a energiei acestei stări, sinele fals poate să se reafirme uşor şi să saboteze eforturile grupului. Deşi exerciţiul în grup este de nepreţuit, nu este suficient şi nu trebuie să vă bazaţi doar pe el. Aşa cum nu trebuie să vă bazaţi pe un profesor sau pe un maestru, cu excepţia perioadei de tranziţie, când deprindeţi semnificaţia şi practica prezenţei.

Capitolul 6 Corpul interior

Fiinţa este sinele dvs. profund

Ne-aţi vorbit mai devreme despre importanţa de a avea rădăcini adânci în noi sau de locuirea corpului nostru. Ne puteţi explica ce înţelegeţi prin asta?

Corpul poate deveni un punct de acces către lumea ***Fiinţei.*** Haideţi să vorbim mai pe larg despre acest lucru.

Nu sunt încă foarte sigur că înţeleg la ce vă referiţi când vorbiţi despre Fiinţă.

„Apă? Ce vrei să spui cu asta? Nu înţeleg apa”. Asta ar spune un peşte dacă ar avea o minte omenească.

Vă rog să nu mai încercaţi să înţelegeţi ***Fiinţa.*** Aţi avut deja străfulgerări semnificative ale ***Fiinţei,*** dar mintea va încerca mereu să încadreze totul într-o cutie pe care să pună o etichetă. Nu se poate face acest lucru. Nu poate deveni un abject al cunoaşterii. În ***Fiinţă,*** subiectul

şi obiectul sunt una.

Fiinţa poate fi simţită ca un ***eu sunt*** mereu prezent, dincolo de nume şi formă. A simţi şi astfel a şti că sunteţi şi continuaţi să rămâneţi în această stare adânc înrădăcinată de iluminare este adevărul despre care Iisus spune că vă va elibera.

De ce anume mă va elibera?

Vă va elibera de ***iluzia*** că nu sunteţi nimic mai mult decât corpul fizic şi mintea dvs. Această ***„iluzie a sinelui”,*** cum o numeşte Buddha, este eroarea fundamentală. Vă va elibera de frică, în multiplele ei forme, o consecinţă inevitabilă a acestei iluzii – frica aceea care va fi agresorul dvs. constant atâta timp cât sentimentul dvs. de sine derivă numai din această formă efemeră şi vulnerabilă. Şi vă va elibera de păcat, care este suferinţa ce v-o produceţi inconştient şi dvs., şi altora, atâta timp cât acest sentiment iluzoriu de identitate guvernează ceea ce gândiţi, spuneţi, faceţi.

Priviţi dincolo de cuvinte

Nu îmi place cuvântul „păcat”. Implica faptul că sunt judecat şi găsit vinovat.

Înţeleg. De-a lungul secolelor, în jurul unor cuvinte, cum ar fi ***păcat,*** s-au acumulat multe puncte de vedere şi interpretări greşite din cauza înţelegerii greşite, a ignoranţei sau a dorinţei de a controla, dar ele conţin un sâmbure de adevăr. Dacă nu puteţi privi dincolo de aceste interpretări şi nu puteţi recunoaşte realitatea indicată de acest cuvânt, atunci nu-l folosiţi. Nu vă blocaţi la nivelul cuvintelor. Un cuvânt nu este mai mult decât un mijloc pentru atingerea unui scop. Este o abstracţie. Ca un indicator, arată spre ceva care se află dincolo de el. Cuvântul ***miere*** nu este mierea. Puteţi studia şi vorbi despre miere cât doriţi, dar nu veţi şti într-adevăr ce este mierea până când nu o veţi gusta. După ce aţi gustat-o, cuvântul devine mai puţin important pentru dvs. Nu veţi

mai fi ataşat de el. La fel, puteţi vorbi sau vă puteţi gândi la Dumnezeu în permanenţă pentru tot restul vieţii, dar asta nu înseamnă că ştiţi ce este sau că aţi avut fie o strălfulgerare a acestei realităţi pe care o indică cuvântul. Nu este mai mult decât un ataşament obsesiv faţă de un indicator, un idol mental.

Şi inversul este valabil: dacă, indiferent din ce motive, nu v-a plăcut cuvântul ***miere,*** este posibil ca această atitudine să vă facă să nu o gustaţi niciodată. Dacă aveţi o puternică aversiune pentru cuvântul ***Dumnezeu,*** care este o formă negativă de ataşament, este posibil să negaţi nu doar cuvântul, ci şi realitatea pe care o semnifică. Vă puteţi refuza singur posibilitatea de a trăi această realitate. Desigur, toate acestea sunt intrinsec legate de identificarea cu mintea.

Aşa că, dacă un cuvânt nu mai funcţionează pentru dvs., abandonaţi-l şi înlocuiţi-l cu unul care funcţionează. Dacă nu vă place cuvântul ***păcat,*** atunci numiţi-l ***inconştienţă*** sau ***nebunie.*** Aşa vă veţi afla poate mai aproape de adevăr, de realitatea din spatele cuvântului, decât prin cuvântul ***păcat,*** care a fost folosit greşit atât de mult timp, şi veţi avea mai puţin loc pentru vinovăţie.

Nu-mi plac nici aceste cuvinte. Ele conţin presupunerea că ceva nu este în regulă cu mine.

Că aş fi judecat.

Sigur că ceva nu este în regulă cu dvs. – dar nu sunteţi judecat.

Nu vreau să vă jignesc, dar oare nu aparţineţi rasei umane, care a omorât peste 100 de milioane de membri ai propriei specii numai în secolul XX?

Aceasta ar fi o culpabilitate prin asociere?

Nu este o problemă de culpabilitate. Dar atâta timp cât sunteţi condus de o minte dominată de sinele fals, sunteţi parte din nebunia colectivă. Poate că nu aţi analizat prea atent condiţia umană dominată de mintea condusă de

sinele fals. Deschideţi ochii şi priviţi frica, disperarea, lăcomia şi violenţa, care apar de peste tot. Observaţi cruzimea monstruoasă şi suferinţele, la o scară inimaginabilă, pe care oamenii le-au produs şi continuă să le producă atât membrilor propriei specii, cât şi celorlalte forme de viaţă de pe această planetă. Nu este nevoie să condamnaţi. Observaţi doar. Acesta este păcatul. Aceasta este nebunia. Aceasta este inconştienţa. La urma-urmei, nu uitaţi să vă observaţi propria minte. Căutaţi acolo rădăcina nebuniei.

Descoperirea propriei realităţi invizibile şi indestructibile.

Aţi spus că identificarea cu forma noastră fizică este parte din această iluzie; deci, cum poate corpul, forma fizică, să ne facă să ne dăm seama ce este Fiinţa?

Corpul pe care îl puteţi vedea şi atinge nu vă poate purta către ***Fiinţă.*** Dar acest corp vizibil şi tangibil este numai un înveliş exterior sau, mai curând, o percepţie limitată şi distorsionată a unei realităţi mai profunde. În starea dvs. naturală de conectare cu ***Fiinţa,*** această realitate profundă poate fi simţită în fiecare moment sub forma unui corp interior invizibil, prezenţa vie din dvs. Astfel că, a-ţi „locui trupul” înseamnă a-ţi simţi trupul din interior, a simţi viaţa din acest corp, şi în felul acesta a ajunge să afli că eşti mai mult decât forma exterioară.

Dar acesta este numai începutul unei călătorii interioare, care vă va duce din ce în ce mai departe, într-o lume cu multă linişte şi pace, şi în acelaşi timp extrem de puternică şi vibrând de viaţă. La început, veţi avea doar străfulgerări ale acesteia, prin care veţi începe să realizaţi că nu sunteţi numai un fragment fără sens dintr-un univers străin, suspendat pentru o clipă între naştere şi moarte, căruia îi sunt permise numai câteva plăceri de scurtă durată, urmate de durere şi anihilarea finală. În spatele

formei dvs. exterioare, sunteţi conectat cu ceva atât de vast, incomensurabil şi sacru, încât nu poate fi conceput sau descris în cuvinte – şi totuşi vă vorbesc despre acest lucru acum. Vorbesc despre acesta nu pentru a vă oferi ceva în care să credeţi, ci pentru a vă arăta cum puteţi să-l cunoaşteţi dvs. înşi vă.

Sunteţi rupt de ***Fiinţă*** atâta timp cât mintea dvs. vă acaparează întreaga atenţie. Când se întâmplă acest lucru – şi se întâmplă permanent, pentru majoritatea oamenilor –, nu vă mai aflaţi în corpul dvs. Mintea vă absoarbe întreaga capacitate de conştientizare şi o transformă în creaţii ale minţii. Nu puteţi să vă opriţi din gândit. Gândirea compulsivă a devenit o boală colectivă. Întregul sentiment de identitate derivă din activităţile minţii. Identitatea care nu-şi mai are rădăcinile în ***Fiinţă*** devine o structură mentală vulnerabilă şi mereu nevoiaşă, ce creează frica drept emoţie subterană predominantă. Atunci, singurul lucru care contează lipseşte din viaţa dvs.: conştiinţa sinelui profund – realitatea dvs. invizibilă şi indestructibilă.

Pentru a deveni conştient de ***Fiinţă,*** trebuie să vă retrageţi conştiinţa din câmpul minţii. Aceasta este una dintre cele mai importante sarcini ale călătoriei dvs. spirituale. Va elibera cantităţi uriaşe de conştiinţă, care mai înainte fuseseră prinse în capcana gândirii compulsive şi inutile. O modalitate foarte eficientă de a face acest lucru este să nu vă mai concentraţi asupra gândirii şi să vă îndreptaţi atenţia asupra corpului, unde ***Fiinţa*** poate fi simţită, în prima fază, sub forma unui câmp energetic invizibil, ce dă viaţă acelui lucru pe care îl percepeţi ca fiind corpul dvs. fizic.

Conectarea cu corpul interior

Vă rog, încercaţi acest lucru acum. S-ar putea să vă fie mai uşor dacă închideţi ochii în timpul acestui exerciţiu. Mai târziu, când „prezenţa în corp” va deveni naturală şi

uşoară, acest lucru nu va mai fi necesar. Îndreptaţi-vă atenţia asupra corpului. Simţiţi-l din interior. Este viu? Există viaţă în palmele, braţele, picioarele şi în tălpile dvs. – în abdomen, în piept? Puteţi simţi câmpul energetic subtil care trece prin tot corpul şi dă o viaţă vibrantă fiecărui organ şi fiecărei celule în parte? îl puteţi simţi simultan în toate părţile corpului ca pe un câmp energetic unic? Continuaţi să vă concentraţi şi să vă simţiţi corpul interior câteva minute. Nu începeţi să vă gândiţi la el. Simţiţi-l. Cu cât îi acordaţi mai multă atenţie, cu atât acest sentiment va fi mai clar şi mai puternic. Veţi simţi că fiecare celulă devine mai vie, iar dacă simţul dvs. vizual este foarte dezvoltat, este posibil să vă vedeţi corpul devenind luminos. Deşi o astfel de imagine vă poate ajuta temporar, acordaţi mai multă atenţie sentimentului decât imaginii ce poate apărea. O imagine, indiferent cât de frumoasă sau de puternică ar fi, este deja definită ca formă, aşa că are o capacitate mai mică de penetrare în profunzime.

*

Simţirea corpului interior este lipsită de formă, de limite, este insondabilă. Puteţi oricând să pătrundeţi mai adânc în el. Dacă nu puteţi simţi prea multe în acest stadiu, fiţi atent la tot ceea ce reuşiţi să simţiţi. Pentru moment, este destul de bine. Concentraţi-vă asupra a ceea ce simţiţi. Corpul dvs. se trezeşte la viaţă. Mai târziu, vom mai exersa. Acum vă rog să deschideţi ochii, păstrându-vă o parte din atenţie concentrată asupra câmpului energetic interior al corpului chiar din momentul în care începeţi din nou să priviţi prin cameră. Corpul interior se află la graniţa dintre identitatea dvs. ca formă şi identitatea ca esenţă, natura dvs. adevărată. Nu pierdeţi niciodată contactul cu ea.

*

Transformarea prin intermediul corpului

De ce majoritatea religiilor au condamnat sau au negat corpul? Se pare că persoanele care doreau să evolueze spiritual au privit întotdeauna corpul ca pe un obstacol sau chiar ca pe un păcat. De ce atât de puţine dintre persoanele care căutau adevărul spiritual au ajuns într-adevăr la el?

La nivel corporal, oamenii se apropie foarte mult de animale. Toate funcţiile primare ale corpului – plăcerea, durerea, respiraţia, alimentaţia, defecaţia, somnul, dorinţa de a-şi găsi un partener şi de a procrea şi, desigur, naşterea şi moartea – le regăsim şi la animale. La mult timp după ce au decăzut din starea de graţie şi unificare în iluzie, oamenii s-au trezit brusc în ceea ce părea să fie un corp de animal – şi au fost foarte tulburaţi de acest lucru. „Nu te minţi singur. Nu eşti decât un animal”. Acesta părea să fie adevărul crud. Dar era un adevăr prea greu de acceptat. Adam şi Eva au văzut că erau goi şi au început să se teamă. Negarea inconştientă a naturii lor animalice s-a instalat foarte repede. Pericolul de a fi dominaţi de porniri instinctuale foarte puternice şi de a se întoarce la starea de inconştienţă completă era într-adevăr foarte real. Ruşinea şi tabuurile legate de anumite părţi ale corpului şi de funcţiile corporale, mai ales de sexualitate, şi-au făcut apariţia. Lumina conştiinţei lor nu era încă suficient de puternică pentru a se putea împrieteni cu natura lor animalică, pentru a-i permite acesteia să existe şi chiar pentru a se bucura de acest aspect al fiinţei lor – cu atât mai puţin pentru a pătrunde mai adânc în ea şi a descoperi acolo divinul ascuns, realitatea în iluzie. Aşa că au făcut ce era necesar să facă. Au început să se disocieze de corpul lor. Acum se vedeau ca având un corp, în loc să considere că sunt corpul lor.

Când au apărut religiile, această disociere a devenit şi mai pronunţată prin credinţa că „nu eşti corpul tău”. Nenumăraţi oameni din Est şi din Vest au încercat de-a

lungul timpului să îl găsească pe Dumnezeu, să găsească mântuirea sau iluminarea prin negarea corpului. A acest fapt a luat forma negării sentimentului de plăcere şi mai ales a negării sexualităţii, forma postului şi a altor practici ascetice. Oamenii şi-au provocat chiar şi dureri în încercarea de a slăbi trupul şi a-l pedepsi, de vreme ce îl considerau păcătos. În creştinism, aceasta se numea mortificarea cărnii. Alţii au încercat să se elibereze de corp intrând în stări de transă sau căutând experienţe care să le permită decorporalizarea. Mulţi mai practică încă acest lucru. Chiar şi despre Buddha se spune că a practicat negarea corpului prin post şi prin forme extreme de ascetism timp de şase ani, dar nu a atins iluminarea până când nu a renunţat la aceste practici.

Fapt este că nimeni nu a ajuns la iluminare negându-şi corpul, luptând împotriva lui sau prin decorporalizare. Deşi o astfel de experienţă poate fi fascinantă şi vă poate oferi o imagine fugară despre starea de eliberare din forma materială, mereu veţi fi nevoiţi ca în final să vă întoarceţi în corp, unde are loc transformarea esenţială. Transformarea se produce prin corp, nu în afara lui. Acesta este motivul pentru care niciun maestru autentic nu a susţinut vreodată lupta împotriva corpului sau părăsirea acestuia, deşi discipolii lor, axaţi pe minte, au făcut-o deseori.

Din vechile învăţături despre trup, au supravieţuit numai anumite fragmente, de exemplu, afirmaţia lui Iisus potrivit căreia „tot trupul vostru se va umple de lumină”; ele au mai supravieţuit şi ca mituri, cum ar fi credinţa că Iisus nu şi-a părăsit niciodată corpul, ci a rămas una cu el şi s-a ridicat la „ceruri” cu el. Până în ziua de azi, aproape nimeni nu a înţeles aceste fragmente sau sensul secret al anumitor mituri, iar credinţa că „nu suntem corpul nostru” a continuat să fie universală, ducând la negarea corpului şi la încercarea de a scăpa de el. Astfel, nenumăraţi oameni

care au încercat să găsească adevărul au fost împiedicaţi să atingă împlinirea spirituală şi să afle „calea”.

Este posibilă recuperarea învăţăturilor pierdute despre semnificaţia corpului sau reconstruirea lor din fragmentele existente încă?

Nu este nevoie să facem asta. Toate învăţăturile spirituale provin din aceeaşi Sursă. În acest sens, există şi a existat întotdeauna un singur maestru, care se manifestă sub mai multe forme diferite. Eu sunt acel maestru şi veţi fi şi dvs. după ce veţi reuşi să accedeţi la Sursa interioară. Iar calea către aceasta o reprezintă corpul interior. Deşi toate învăţăturile se irituale provin din aceeaşi Sursă, după ce ele sunt exprimate în cuvinte şi scrise, nu mai reprezintă decât o colecţie de cuvinte – şi un cuvânt nu este decât un indicator, aşa cum am spus mai devreme. Toate aceste învăţături sunt indicatoare care arată drumul înapoi către Sursă.

Am vorbit deja despre Adevărul ascuns în corpul dvs., dar voi rezuma încă o dată învăţăturile pierdute ale vechilor maeştri – chiar dacă avem aici un alt indicator. Vă rog să vă străduiţi să vă simţiţi corpul interior în timp ce citiţi sau ascultaţi.

Rugăciune pentru corp

Ceea ce percepeţi ca pe o structură fizică densa, numită corp, supusă bolilor, îmbătrânirii şi morţii, nu este ceva real în ultimă instanţă – nu sunteţi dvs. Este o percepţie greşită a realităţii dvs. esenţiale, aflată dincolo de naştere şi de moarte, şi se datorează limitărilor minţii noastre, care, pierzând contactul cu ***Fiinţa,*** creează corpul ca dovadă a credinţei sale iluzorii în separare şi pentru a-şi justifica starea de frică. Dar nu întoarceţi spatele corpului, pentru că în acest simbol al efemerului, al limitării şi al morţii, pe care îl percepeţi ca fiind creaţia iluzorie a minţii dvs., se află ascunsă splendoarea realităţii esenţiale şi nemuritoare. Nu vă îndreptaţi atenţia în altă parte în

căutarea Adevărului, pentru că el nu poate fi găsit în altă parte decât în corp.

Nu luptaţi împotriva corpului, pentru că astfel luptaţi împotriva propriei realităţi. Sunteţi corpul dvs. Corpul pe care îl puteţi vedea şi atinge este numai un voal subţire şi iluzoriu. În spatele lui se află corpul interior invizibil, poarta către ***Fiinţă,*** către Viaţa Nemanifestă. Prin intermediul corpului interior sunteţi conectat inseparabil cu această Viaţă Unică nemanifestă – nenăscută, nemuritoare, etern prezentă. Prin corpul interior sunteţi una cu Dumnezeu pentru totdeauna.

S

Rădăcini interioare adânci

Cheia pentru a avea rădăcini interioare adânci este de a ne afla mereu în legătură cu corpul nostru interior – a-l simţi în orice moment. Acest sentiment se va adânci rapid şi vă va transforma viaţa. Cu cât vă conştientizaţi mai mult corpul interior, cu atât frecvenţa sa vibratorie va fi mai înaltă, ca o lumină ce devine mai intensă pe măsură ce întoarceţi mai mult comutatorul şi măriţi alimentarea cu electricitate. La acest nivel superior de energie, negativismul nu poate să vă mai afecteze şi tindeţi să atrageţi noi situaţii care să reflecte această frecvenţă superioară.

Dacă vă menţineţi atenţia asupra corpului cât mai mult posibil, veţi rămâne ancorat în clipa de faţă. Nu vă veţi pierde în lumea exterioară şi nici în propria minte. Gândurile şi emoţiile, temerile şi dorinţele, vor continua să existe într-o anumită măsură, dar nu vor mai prelua controlul.

Vă rog să analizaţi încotro este îndreptată atenţia dvs. în acest moment. Mă ascultaţi pe mine sau citiţi aceste cuvinte dintr-o carte. Acesta este punctul în care se concentrează atenţia dvs. De asemenea, sunteţi conştient periferic de alţi oameni, de mediul ambiant ş.a.m.d. Mai

mult, poate că în timp ce citiţi sau ascultaţi cuvintele mele există şi o oarecare activitate mentală legată de conţinutul lor, vreun comentariu mental. Şi totuşi nu este nevoie ca vreuna dintre acestea să vă absoarbă toată atenţia. Încercaţi ca în acelaşi timp să intraţi în contact cu corpul dvs. interior. Păstraţi-vă o parte din atenţie îndreptată spre interior. Nu o lăsaţi să se concentreze toată în exterior. Simţiţi-vă corpul din interior, ca pe un câmp energetic unic. Este ca şi cum aţi asculta sau citi cu întreg corpul. Faceţi acest exerciţiu în zilele şi săptămânile următoare. Nu vă cedaţi întreaga atenţie minţii şi lumii exterioare. Încercaţi neapărat să vă concentraţi asupra a ceea ce faceţi, dar simţiţi-vă corpul interior ori de câte ori este posibil. Rămâneţi înrădăcinat în el. Apoi observaţi felul în care acest lucru vă schimbă starea de conştiinţă şi calitatea performanţei în activitate.

De câte ori aşteptaţi ceva, oriunde v-aţi afla, folosiţi acest timp pentru a vă simţi corpul interior. Astfel, aglomerările de trafic şi cozile vor deveni foarte agreabile. În loc să vă proiectaţi mental în afara ***Clipei de acum,*** pătrundeţi mai adânc în prezent, intrând mai adânc în corpul dvs.

Arta intuirii corpului interior se va transforma într-un mod de viaţă total diferit, într-o stare de permanentă conectare cu ***Fiinţa*** şi va adăuga vieţii dvs. O profunzime pe care nu aţi mai cunoscut-o până acum.

Este uşor să rămâi prezent ca observator al minţii proprii când eşti profund înrădăcinat în corpul tău. Indiferent ce se întâmplă în exterior, nimic nu te mai poate tulbura.

Atâta vreme cât nu veţi fi prezent – iar locuirea corpului este mereu un aspect esenţial al acestei stări – veţi continua a fiţi condus de minte. Scenariul înscris în mintea dvs., pe care l-aţi învăţat cu mult timp în urmă, condiţionarea propriei minţi, vă va dicta gândirea şi

comportamentul. Poate că vă veţi elibera de ea pentru scurte intervale de timp, dar eliberarea va fi rareori de lungă durată. Acest lucru este adevărat mai ales atunci când ceva „merge prost” sau atunci când suferiţi o pierdere sau aveţi o supărare. Reacţia dvs. condiţionată va fi involuntară, automată şi predictibilă, alimentată de unica emoţie fundamentală afectată la baza stării de identificare cu mintea: frica. Aşa că, atunci când vor apărea astfel de obstacole, pentru că apar întotdeauna, faceţi-vă un obicei din a intra imediat în trup, concentrându-vă cât puteţi de mult asupra câmpului energetic intern al corpului. Nu este nevoie să dureze mult, doar câteva secunde. Dar trebuie să faceţi asta chiar în momentul în care vă confruntaţi cu obstacolul. Orice amânare va permite apariţia unei reacţii mental-emoţionale ce poate prelua controlul. Când vă concentraţi asupra interiorului şi vă simţiţi corpul interior, deveniţi imediat calm şi prezent, pentru că vă retrageţi conştiinţa din minte. Dacă în această situaţie este nevoie de un răspuns, acesta va apărea de la nivelul profund la care vă aflaţi. Aşa cum Soarele este infinit mai strălucitor decât flacăra lumânării, tot aşa există infinit mai multă inteligenţă în ***Fiinţă*** decât în mintea dvs.

Atâta timp cât vă aflaţi într-un contact conştient cu corpul interior, sunteţi ca un copac adânc înrădăcinat în pământ sau ca o clădire cu o fundaţie adâncă şi solidă. Ultima analogie a fost folosită de Iisus în parabola greşit înţeleasă a celor doi oameni care construiau o casă. Unul dintre cei doi oameni o construieşte pe nisip, fără fundaţie, iar, când vin furtunile şi inundaţiile, casa este luată de ape. Celălalt sapă adânc, până când ajunge la stâncă şi apoi îşi construieşte casă, pe care apele revărsate nu o pot muta din loc.

Înainte de a intra în corp, iartă

M-am simţit foarte incomod când am încercat să îmi mut atenţia asupra corpului interior. Am avut

o senzaţie de agitaţie şi de greaţă. Aşa că nu am putut trăi lucrul despre care vorbiţi.

Ceea ce aţi simţit a fost o emoţie reziduală, de care probabil nu aţi fost conştient până când nu aţi început să fiţi mai atent la corpul dvs. Dacă nu îi acordaţi puţină atenţie la început, emoţia respectivă vă va împiedica să dobândiţi accesul la corpul interior, aflat la un nivel mai profund, în spatele său.

A-i acorda atenţie nu înseamnă să începeţi să vă gândiţi la ea. Înseamnă să observaţi pur şi simplu emoţia, să o simţiţi pe deplin şi astfel să o recunoaşteţi şi să o acceptaţi ca atare. Unele emoţii sunt uşor de identificat: furie, frică, durere ş.a.m.d. Altele pot fi mai greu de etichetat – sentimente vagi de disconfort, greutate sau constrângere, la jumătatea drumului între o emoţie şi o senzaţie fizică. În orice caz, ceea ce contează nu este dacă puteţi sau nu să îi ataşaţi o etichetă mentală, ci dacă puteţi aduce sentimentul cât mai mult în conştiinţă. Atenţia este cheia transformării – şi o atenţie totală implică de asemenea acceptarea. Atenţia este ca o rază de lumină – puterea concentrată a conştiinţei care transformă totul în ea însăşi.

Într-un organism complet funcţional, o emoţie are o durată de viaţă foarte scurtă. Este ca un val sau ca o undă de moment la suprafaţa Fiinţei. Când nu sunteţi în corpul dvs., totuşi, o emoţie poate supravieţui în dvs. timp de zile ori săptămâni întregi sau se poate alătura altor emoţii cu o frecvenţă similară, care, după ce au apărut, au format corpul – durere, un parazit ce poate trăi în interiorul dvs. ani la rând, alimentându-se cu energia dvs., conducând la boli fizice şi făcându-vă nefericit (vezi capitolul 2).

Concentraţi-vă, aşadar, atenţia asupra simţirii emoţiei şi verificaţi dacă mintea nu s-a ataşat cumva de un tipar de suferinţă, ca, de exemplu, învinovăţirea, autocompătimirea sau resentimentele – toate acestea

alimentând emoţia. Dacă este aşa înseamnă că încă nu aţi iertat. Lipsa iertării vizează deseori o altă persoană sau chiar pe dvs., dar poate viza la fel de bine o situaţie sau o stare de fapt – trecută, prezentă sau viitoare – pe care mintea refuză să o accepte. Da, lipsa iertării se poate manifesta chiar şi cu privire la viitor. Aceasta denotă refuzul minţii de a accepta incertitudinea, de a accepta că viitorul se află, în ultimă instanţă, în afara controlului ei. Iertarea înseamnă abandonarea nemulţumirilor, şi astfel renunţarea la durere. Ea se produce de la sine după ce realizaţi că pretenţiile dvs. nu fac decât să întărească un fals sentiment de sine. Iertarea înseamnă să nu mai opunem rezistenţă vieţii – să îi permitem să trăiască prin noi. Alternativele sunt durerea şi suferinţa, o restrângere a fluxului de energie vitală şi, în multe cazuri, îmbolnăvirea fizică.

În momentul în care iertaţi cu adevărat, vă retrageţi puterea de sub dominaţia minţii. Risipa iertării este chiar natura minţii, aşa cum sinele fals, construit de minte, nu poate supravieţui fără luptă şi conflict. Mintea nu poate ierta. Numai dvs. puteţi. Deveniţi prezent, intraţi în corpul dvs., simţiţi pacea şi liniştea: vibrantă revărsate de ***Fiinţă.*** De aceea Iisus a spus: „Înainte de a intra în templu, iertaţi”.

Legătura cu nemanifestul

Care este relaţia dintre prezenţă şi corpul interior?

Prezenţa este conştiinţă pură – conştiinţă care a fost retrasă din minte, din lumea formei. Corpul interior este legătura dvs. cu Nemanifestul, iar în cele mai profunde aspecte ale sale chiar este Nemanifestul: Sursa din care se revarsă conştiinţa, aşa cum lumina se revarsă de la Soare. Conştiinţa corpului interior este amintirea conştientizată a originii sale şi întoarcerea la Sursă.

Nemanifestul este acelaşi lucru cu Viaţa?

Da. Cuvântul Nemanifest încearcă, printr-o definire negativă, să exprime Ceea ce nu poate fi spus, gândit sau imaginat. Indică ceea ce este spunând ceea ce nu este. ***Fiinţa,*** pe de altă parte, este un termen pozitiv. Vă rog să nu vă ataşaţi de niciunul dintre aceste cuvinte şi nu începeţi să credeţi în ele. Şi ele nu sunt mai mult decât simple indicatoare.

Aţi spus că prezenţa este conştiinţa retrasă din minte, Cine operează această retragere?

Dvs. faceţi asta. Dar pentru că în esenţă sunteţi conştiinţă, am putea la fel de bine să spunem că este o trezire a conştiinţei din visul formei. Asta nu înseamnă că propria dvs. formă va dispărea instantaneu într-o explozie de lumină. Puteţi continua să existaţi având forma dvs. prezentă şi fiind totuşi conştient de profunzimea fără formă şi fără moarte din dvs.

Trebuie să recunosc că toate acestea depăşesc cu mult puterea mea de înţelegere şi totuşi, la un nivel mai profund, mi se pare că ştiu despre ce vorbiţi. Este mai curând un sentiment decât altceva. Mă păcălesc singur?

Nu, nu vă păcăliţi singur. Ceea ce simţiţi vă va conduce mai aproape decât gândirea de cel care sunteţi cu adevărat. Nu pot să vă spun nimic ce să nu cunoaşteţi deja în adâncul sufletului. Ajungând la un anumit stadiu de conectare interioară, recunoaşteţi adevărul, când îl auziţi. Dacă nu aţi ajuns încă la acest stadiu, practicarea conştientizării corpului va produce profunzimea necesară.

Încetinirea procesului de îmbătrânire

Între timp, conştiinţa corpului interior aduce o serie de beneficii în plan fizic. Unul dintre acestea este o reducere semnificativă a procesului de îmbătrânire a corpului fizic.

În timp ce corpul exterior pare să îmbătrânească în mod obişnuit şi să se ofilească destul de repede, corpul

interior nu se schimbă în timp; puteţi doar să îl simţiţi mai bine şi să pătrundeţi în el mai profund. Dacă acum aveţi 20 de ani, câmpul energetic al corpului interior va fi simţit la fel şi la 80 de ani. Vivacitatea lui va fi la fel de vibrantă. Imediat ce starea dvs. obişnuită nu mai înseamnă existenţă în afara corpului, prins în capcana minţii, ci existenţă în corp şi prezenţă „aici şi acum”, corpul dvs. fizic se va simţi mai uşor, mai curat şi mai viu. Pe măsură ce în corp există mai multă conştiinţă, structura sa moleculară devine mai puţin densă. Mai multă conştiinţă înseamnă reducerea iluziei materialităţii.

Când vă identificaţi mai mult cu corpul interior atemporal decât cu corpul exterior, când prezenţa devine modul dvs. normal de conştiinţă, iar trecutul şi viitorul nu vă mai domină atenţia, nu mai acumulaţi timp în psihicul dvs. şi în celulele corpului. Acumularea timpului ca povară psihologică a trecutului şi a viitorului reduce foarte mult capacitatea celulelor de a se reînnoi. Aşa că, dacă vă locuiţi corpul interior, corpul exterior va îmbătrâni mult mai încet; şi chiar şi atunci când aceasta se va întâmpla, esenţa dvs. atemporală îşi va transmite strălucirea prin intermediul formei exterioare şi nu veţi da impresia unei persoane bătrâne.

Există dovezi ştiinţifice în acest sens?

Încercaţi şi veţi fi dvs. înşi vă dovada.

Fortificarea sistemului imunitar

Atunci când veţi începe să vă locuiţi corpul, veţi observa alt beneficiu al acestei practici, vizibil în lumea fizică, şi anume o fortificare considerabilă a sistemului imunitar. Cu cât aduceţi mai multă conştiinţă în corp, cu atât sistemul imunitar devine mai puternic. Este ca şi cum fiecare celulă se trezeşte şi se bucură. Corpul iubeşte atenţia acordată. Este şi o puternică formă de autovindecare. Cele mai multe boli se strecoară pe nesimţite înăuntru atunci când nu sunteţi prezent în corp.

Dacă stăpânul nu este acasă, aici se instalează tot felul de caractere dubioase. Când vă locuiţi corpul, oricărui oaspete nedorit îi va fi greu să pătrundă acolo.

Dar nu se fortifică doar sistemul imunitar fizic; şi sistemul imunitar psihic devine mai puternic. Acesta din urmă vă protejează de câmpurile energetice mental – emoţionale negative ale altor persoane, care sunt de altfel extrem de contagioase. Locuirea corpului nu vă protejează prin ridicarea unui scut, ci prin ridicarea frecvenţei vibratorii a întregului câmp energetic, astfel încât orice lucru care vibrează la o frecvenţă mai mică, de exemplu, frica, furia, depresia ş.a.m.d., există acum în ceea ce este de fapt o ordine diferită a realităţii. Toate acestea nu mai pătrund în câmpul conştiinţei dvs., iar, dacă se întâmplă asta, nu mai trebuie să le opuneţi niciun fel de rezistenţă, pentru că trec fără să lase urme. Vă rog să nu acceptaţi şi nici să respingeţi din start ceea ce vă spun. Testaţi informaţiile.

Există o tehnică simplă, dar foarte puternică de meditaţie pentru autovindecare, pe care o puteţi practica ori de câte ori simţiţi nevoia să vă fortificaţi sistemul imunitar. Este extrem de eficientă atât dacă o folosiţi chiar de la primele simptome ale bolii, cât şi în cazul bolilor care s-au instalat deja, cu condiţia să o folosiţi frecvent şi concentrându-vă intens. Ea va contracara orice întrerupere în câmpul dvs. energetic, produsă de o formă sau alta de negativism. Totuşi, nu este un substitut pentru practica permanentă a prezenţei în corp; altfel, efectul său va fi doar temporar. Iată despre ce este vorba.

Când aveţi câteva minute libere, mai ales seara la culcare şi dimineaţa la trezire, înainte de a vă ridica din pat, „inundaţi-vă” corpul cu conştiinţă. Închideţi ochii. Staţi întins pe spate. Alegeţi diferite părţi ale corpului asupra cărora la început vă veţi concentra foarte puţin timp: palmele, tălpile, braţele, picioarele, abdomenul,

pieptul, capul ş.a.m.d. Simţiţi energia vieţii din interiorul acestor părţi cât puteţi de intens. Rămâneţi concentrat asupra fiecărei părţi timp de 15 secunde. Apoi lăsaţi-vă atenţia să traverseze corpul, ca un val, de câteva ori, de la picioare spre cap şi invers. Această traversare nu trebuie să dureze mai mult de un minut. După aceea, simţiţi – vă corpul interior în întregime, ca pe un câmp energetic unic. Păstraţi acest sentiment timp de câteva minute. În tot acest timp, fiţi prezent cu intensitate în fiecare celulă a corpului. Nu vă îngrijoraţi dacă mintea reuşeşte ocazional să vă atragă atenţia în afara corpului, pierzându-vă astfel în gânduri. Imediat ce aţi observat că se întâmplă acest lucru, întoarceţi – vă atenţia asupra corpului interior.

Lăsaţi respiraţia să vă conducă prin corp

Uneori, când mintea mea este foarte activă, dobândeşte o asemenea forţă, încât îmi este imposibil să-mi mut atenţia de la ea şi să-mi simt corpul interior. Acest lucru se întâmplă mai ales atunci când intru într-un tipar de îngrijorare sau de anxietate. Puteţi să-mi sugeraţi ce să fac?

Dacă la un moment dat descoperiţi că vă este greu să intraţi în legătură cu corpul interior, este mai uşor să începeţi prin a vă concentra asupra respiraţiei. Respiraţia conştientă, care este de altfel o meditaţie foarte puternică, vă va aduce treptat în contact cu corpul. Urmăriţi – vă respiraţia cu atenţie, în timp ce aerul intră şi iese din corp. Inhalaţi, simţiţi cum abdomenul se dilată şi se contractă uşor, la fiecare inspiraţie şi expiraţie. Dacă vă este mai uşor să vizualizaţi, închideţi ochii şi imaginaţi-vă scăldat în lumină sau scufundat într-o substanţă luminoasă – o mare de conştiinţă. Apoi inspiraţi această lumină. Simţiţi cum această substanţă luminoasă vă umple corpul, făcându-l şi pe el luminos. Apoi treptat, concentraţi-vă mai mult asupra a ceea ce simţiţi. Acum sunteţi în corp. Nu vă ataşaţi de nicio imagine vizuală.

*

Folosirea creativă a minţii

Dacă aveţi nevoie să vă folosiţi mintea pentru un scop anume, folosiţi – e în conjuncţie cu corpul interior. Numai dacă veţi reuşi să fiţi conştient fără a avea gânduri vă veţi putea folosi mintea în mod creativ, iar cea mai uşoară cale de a intra în această stare este prin corp. Ori de câte ori aveţi nevoie de un răspuns, de o soluţie sau de o idee creativă, încetaţi să gândiţi pentru un moment, îndreptându-vă atenţia asupra câmpului energetic interior. Conştientizaţi calmul. Când vă reluaţi şirul gândurilor, ele vor fi proaspete şi creative. În orice activitate mentală, obişnuiţi-vă să oscilaţi la fiecare câteva minute între gândire şi un mod de ascultare interioară, un calm interior. Am putea spune: nu gândiţi doar cu mintea, gândiţi şi cu corpul.

*

Arta de a asculta

Când ascultaţi o altă persoană, nu o ascultaţi doar cu mintea, ascultaţi – o cu tot corpul. Simţiţi câmpul energetic al corpului dvs. interior în timp ce o ascultaţi. Acest sentiment deviază atenţia de la gândire şi creează un spaţiu de calm, ce vă va permite să ascultaţi efectiv, fără intervenţia minţii. Îi acordaţi celui din faţa dvs. un spaţiu – în care să existe. Este cel mai preţios dar pe care i-l puteţi face. Majoritatea oamenilor nu ştiu să asculte pentru că cea mai mare parte a atenţiei lor este absorbită de gândire. Sunt mai atenţi la gândurile lor decât la ceea ce spune celălalt şi nu sunt deloc atenţi la ceea ce contează într-adevăr: ***Fiinţa*** celeilalte persoane, ***Fiinţă*** aflată în spatele cuvintelor şi al gândurilor. Desigur, nu puteţi simţi ***Fiinţa*** altei persoane decât prin intermediul propriei ***Fiinţe.*** Acesta este începutul realizării unificării, care este iubirea. La cel mai profund nivel al ***Fiinţei*** sunteţi una cu tot ceea ce există.

Cele mai multe relaţii umane presupun în principal minţi aflate în interacţiune, nu fiinţe umane ce comunică unele cu altele, fiinţe aflate în comuniune. Nicio relaţie nu poate înflori în acest fel. Acesta este motivul pentru care există atât de multe relaţii conflictuale. Când mintea vă conduce viaţa, conflictul, luptele şi problemele sunt inevitabile. Legătura cu corpul interior creează un spaţiu gol unde mintea nu există şi în care o relaţie poate înflori.

Capitolul 7

Porţi către lumea nemanifestă

Să pătrundem şi mai adânc în corp

Îmi pot simţi energia din corp, mai ales în braţe şi în picioare, dar nu reuşesc să merg mai departe, aşa cum aţi sugerat dvs. mai devreme.

Faceţi următorul exerciţiu ca pe o meditaţie. Nu este nevoie să dureze mult. Zece până la 15 minute sunt suficiente. Asiguraţi-vă mai întâi că nu există factori externi care să vă tulbure, cum ar fi soneria telefonului sau persoane care ar putea să vă întrerupă. Aşezaţi – vă pe un scaun, dar nu vă lăsaţi pe spate. Menţineţi-vă coloana vertebrală dreaptă. Aceasta vă va ajuta să rămâneţi vigilent. Sau luaţi poziţia dvs. favorită de meditaţie.

Asiguraţi-vă că aveţi corpul relaxat. Închideţi ochii. Respiraţi profund de câteva ori. Simţiţi – vă respiraţia în partea inferioară a abdomenului, ca şi cum ar fi acolo. Observaţi cum aceasta se dilată şi se contractă uşor, în timp ce aerul intră şi iese din corp. Apoi conştientizaţi întregul câmp energetic interior al corpului. Nu vă gândiţi la el, încercaţi să-l simţiţi. Făcând aceasta, vă retrageţi conştiinţa din câmpul minţii. Dacă vi se pare utilă, folosiţi vizualizarea „luminii” pe care am descris-o mai devreme.

Când vă veţi putea simţi clar corpul interior ca pe un câmp energetic unic, abandonaţi, dacă este posibil, orice imagine vizuală şi concentraţi-vă exclusiv asupra a ceea ce sunteţi.

Dacă puteţi, abandonaţi inclusiv orice imagine mentală aţi mai avea încă despre corpul fizic. Tot ceea ce rămâne este un sentiment de prezenţă sau de „Fiinţare” învăluitor, iar corpul interior este simţit ca şi cum nu ar avea graniţe. Apoi adânciţi-vă şi mai mult atenţia în acest sentiment. Deveniţi una cu el. Contopiţi-vă cu câmpul energetic, astfel încât să nu mai percepeţi vreo dualitate între observator şi observat, între dvs. şi corpul dvs. Distincţia dintre interior şi exterior se dizolvă şi ea acum, astfel încât nu mai există un corp interior. Adâncindu-vă şi mai mult în corp, transcendenţi în sus trupul.

Rămâneţi în această arie a Fiinţei pure cât timp vă simţiţi bine; apoi deveniţi din nou conştient de corpul fizic, de respiraţie şi de simţurile fizice, deschideţi ochii. Timp de câteva minute, priviţi ceea ce vă înconjoară într-un mod meditativ – adică, fără a ataşa mental etichete – şi continuaţi să vă simţiţi corpul interior în tot acest timp.

*

Accesul la această lume lipsită de forme este eliberator. Vă eliberează de legătura cu forma şi de identificarea cu ea. Este viaţa în starea ei nediferenţiată, dinainte de fragmentarea ei în multiplicitate. O putem numi Nemanifestul, Sursa invizibilă a tuturor lucrurilor, ***Fiinţa*** din toate fiinţele. Este o lume a calmului şi a păcii profunde, dar şi a bucuriei şi a vitalităţii intense. Ori de câte ori sunteţi prezent, deveniţi într-o anumită măsură „transparent” pentru lumină, pentru conştiinţa pură izvorâtă din această Sursă. Veţi realiza de asemenea că lumina nu este separată de ***Fiinţa*** dvs., ci constituie însăşi esenţa dvs.

Sursa chi-ului

Oare Nemanifestul este ceea ce în Orient se numeşte chi, un fel de energie vitală universală?

Nu, nu este. Nemanifestul este sursa acestui chi. Chi este câmpul energetic interior al corpului dvs. Este puntea

dintre eul dvs. exterior şi Sursă. Se află la jumătatea drumului dintre manifest, lumea formei, şi Nemanifest. Chi poate fi comparat cu un râu sau cu un flux de energie. Dacă vă concentraţi conştiinţa din ce în ce mai adânc asupra corpului interior, urmaţi cursul acestui râu înapoi către Sursa lui. Chi este mişcare; Nemanifestul este liniştire. Când ajungeţi în punctul liniştirii absolute, care în acelaşi timp vibrează de viaţă, aţi lăsat în urmă corpul interior şi pe chi şi aţi ajuns la Sursa însăşi: Nemanifestul. Chi este legătura dintre Nemanifest şi universul fizic.

Aşa că, dacă vă îndreptaţi atenţia din ce în ce mai profund în corpul interior, s – ar putea să ajungeţi în acest punct unic, în care lumea se dizolvă în Nemanifest, iar Nemanifestul ia forma fluxului de energie chi, care devine apoi lumea. Acesta este punctul naşterii şi al morţii. Când conştiinţa dvs. este orientată spre exterior, îşi fac apariţia mintea şi lumea. Când este orientată spre interior, îşi dă seama de propria Sursă şi se întoarce înapoi în Nemanifest. Apoi, când conştiinţa revine în lumea manifestă, vă reluaţi identitatea de formă pe care temporar aţi abandonat-o. Aveţi un nume, un trecut, o situaţie de viaţă, un viitor. D ar, dintr-un punct de vedere fundamental, nu mai sunteţi persoana dinainte: aveţi o imagine a unei realităţi interioare care nu aparţine „acestei lumi”, deşi nu este separată de ea, aşa cum nu este separată nici de dvs.

Acum, adoptaţi următorul exerciţiu ca practică spirituală zilnică: pe măsură ce avansaţi în viaţă, nu acordaţi niciodată 100% din atenţia dvs. lumii exterioare şi minţii. Păstraţi o parte din ea în interior. Am vorbit deja despre acest lucru. Simţiţi-vă corpul interior chiar şi atunci când vă angajaţi în activităţile zilnice, mai ales într-o relaţie cu o altă persoană sau cu natura. Simţiţi liniştea din adâncul fiecăreia. Păstraţi poarta deschisă. Este foarte posibil să fiţi conştienţi de Nemanifest pe tot parcursul

vieţii. Îl veţi simţi ca pe un sentiment profund de pace undeva în fundal, ca pe o stare de liniştire ce nu vă părăseşte niciodată, indiferent ce se întâmplă în exterior. Deveniţi o punte între Nemanifest şi manifest, între Dumnezeu şi lume. Aceasta este starea de conectare cu Sursa pe care o numim iluminare.

Nu rămâneţi cu impresia că Nemanifestul este separat de manifest. Cum ar putea fi? El este viaţa ce animă orice formă, esenţa interioară a tot ceea ce există. Daţi-mi voie să vă explic.

Somnul fără vise

Dvs. faceţi o călătorie în Nemanifest în fiecare seară, când intraţi în faza somnului profund, fără vise. Deveniţi una cu Sursa. De aici vă luaţi energia vitală ce vă susţine pentru o vreme atunci când vă întoarceţi în lumea manifestă, lumea formelor separate. Această energie este mult mai vitală decât mâncarea: „Omul nu trăieşte numai cu pâine”. Dar în timpul somnului fără vise nu pătrundeţi în el în mod conştient. Deşi funcţiile corporale încă se păstrează, „dumneavoastră” nu mai existaţi în această stare. Vă puteţi imagina cum ar fi să intraţi în somnul fără vise păstrându-vă o conştiinţă deplină? Este imposibil de imaginat, pentru că această stare nu are conţinut.

Nemanifestul nu vă eliberează până când nu pătrundeţi aici în mod conştient. Acesta este motivul pentru care Iisus nu a spus: „Adevărul vă va elibera”, ci: „Veţi cunoaşte adevărul şi adevărul vă va elibera”. Acesta nu este un adevăr conceptual. Este adevărul vieţii eterne, de dincolo de formă, pe care ori îl cunoaştem direct, ori nu-l cunoaştem deloc. Dar nu încercaţi să rămâneţi conştient în timpul somnului fără vise. Este foarte puţin probabil să reuşiţi. Cel mult, aţi putea să rămâneţi conştient în timpul visului, dar nu mai mult de atât. Acest lucru se numeşte visare lucidă, care poate fi o stare interesantă şi fascinantă, dar nu eliberatoare.

Aşa că folosiţi-vă corpul interior ca poartă prin care să intraţi în Nemanifest şi păstraţi deschisă această poartă ca să rămâneţi conectat la Sursă tot timpul. Pentru corpul interior nu contează dacă corpul dvs. fizic este tânăr sau bătrân, slab sau puternic. Corpul interior este atemporal. Dacă nu puteţi încă să vă simţiţi corpul interior, folosiţi una dintre celelalte porţi, deşi, în ultimă instanţă, ele sunt una. Am vorbit deja destul de mult despre unele, dar voi relua aici totul pe scurt.

Alte porţi

Clipa de acum poate fi considerată poarta principală. Este un aspect esenţial al fiecăreia dintre celelalte porţi, inclusiv al corpului interior. Nu puteţi fi prezent în corpul dvs. fără a fi intens prezent în clipa de faţă.

Timpul şi manifestul sunt inexorabil legate întocmai ca prezentul atemporal şi Nemanifestul. Când dizolvaţi timpul psihologic prin conştiinţa intensă a momentului prezent, deveniţi conştient de Nemanifest atât direct, cât şi indirect. În mod direct, îl veţi simţi sub forma iradierii şi puterii prezenţei dvs. conştiente – fără vreun conţinut, doar prezenţă. Indirect, sunteţi conştient de Nemanifest în şi prin lumea senzorială. Cu alte cuvinte, simţiţi esenţa lui Dumnezeu în fiecare creatură, în fiece floare, în fiece piatră şi vă daţi seama de faptul că: „Tot ceea ce există este sfânt”. Din acest motiv, Iisus, vorbind în întregime din esenţa sau din identitatea sa cu Cristos, spune în Evanghelia după Toma: „Despicaţi o bucată de lemn; eu sunt acolo. Ridicaţi o piatră şi mă veţi găsi acolo”.

O altă poartă către Nemanifest este creată prin oprirea gândirii.

Acest proces poate începe cu un lucru foarte simplu, ca, de exemplu, respiraţia conştientă sau privitul unei flori, într-o stare de vigilenţă intensă, astfel încât să nu existe niciun comentariu mental în acest timp. Există multe feluri

de a crea o întrerupere în fluxul nesfârşit al gândurilor. Meditaţia vizează tocmai acest lucru. Gândurile fac parte din lumea manifestă. Activitatea mentală continuă vă ţine prizonier în Lumea formei şi devine un ecran opac, ce vă împiedică să deveniţi conştient de Nemanifest, conştient de esenţa divină atemporală şi lipsită de formă, aflată în dvs. şi în toate celelalte lucruri şi creaturi. Când sunteţi intens prezent, nu trebuie să vă mai preocupe găsirea unei modalităţi de oprire a gândirii, pentru că mintea se opreşte automat. Acesta este motivul pentru care am spus că prezentul este un aspect esenţial al tuturor celorlalte porţi.

Abandonarea – ***înlăturarea rezistenţei mental-emoţionale în faţa a ceea ce există*** – devine şi ea o importantă cale de acces către Nemanifest. Motivul este simplu: rezistenţa internă vă izolează de ceilalţi, de dvs. înşi vă, de lumea din jur. Ea amplifică sentimentul de separare, de a cărui supravieţuire depinde sinele fals. Cu cât sentimentul separării este mai puternic, cu atât sunteţi mai legat de lumea manifestă, de lumea formelor separate. Cu cât sunteţi mai legat de lumea formei, cu atât identitatea dvs. ca formă devine mai impenetrabilă. Poarta este închisă şi sunteţi izolat de dimensiunea interioară, dimensiunea profunzimii. În starea de abandonare, identitatea dvs. de formă slăbeşte şi devine, într-o anumită măsură, „transparentă”, astfel că Nemanifestul îşi poate trimite razele prin ea.

De dvs. depinde deschiderea acestei porţi în viaţa dvs., care vă va aduce accesul conştient către Nemanifest. Stabiliţi contactul cu câmpul energetic al corpului interior, fiţi prezent intens, scăpaţi de identificarea cu mintea, abandonaţi-vă în faţa a ceea ce există; acestea toate sunt porţi ce pot fi folosite – dar nu este nevoie să folosiţi decât una.

Desigur, şi iubirea trebuie să fie una dintre aceste porţi?

Nu. Imediat ce una dintre porţi s-a deschis, iubirea este prezentă în dvs. prin „sentimentulrealizare” al unificării. Iubirea nu este o poartă; este ceea ce pătrunde prin poartă în această lume. Atâta timp cât sunteţi prins în capcana identităţii de formă, nu poate exista niciun fel de iubire. Sarcina dvs. nu este să căutaţi iubirea, ci să găsiţi o poartă prin care să poată intra iubirea.

Liniştea

Mai există şi alte porţi în afara celor pe care le-aţi menţionat?

Da, mai există. Nemanifestul nu este separat de manifest. Lumea este îmbibată de Nemanifest, dar este atât de bine ascuns, încât aproape nimeni nu reuşeşte să-l sesizeze. Dacă aţi şti unde să căutaţi, l-aţi găsi peste tot. În fiecare moment se deschide câte o poartă.

Auziţi câinele care latră în depărtare? Sau maşina care trece? Ascultaţi cu atenţie. Puteţi simţi prezenţa Nemanifestului în ele? Nu puteţi? Căutaţi-l în liniştea din care vin sunetele şi în care se întorc. Acordaţi mai multă atenţie liniştii decât sunetelor. Faptul că acordaţi atenţie liniştii exterioare creează liniştea interioară; mintea se linişteşte. Se deschide o poartă.

Fiecare sunet se naşte din linişte, moare înapoi în linişte şi în timpul vieţii sale este înconjurat de linişte. Liniştea îi permite sunetului să existe. Este o parte intrinsecă, dar nemanifestă a fiecărui sunet, a fiecărei note muzicale, a fiecărui cântec, a fiecărui cuvânt. Nemanifestul este prezent în această lume sub forma liniştii. De aceea s-a spus că niciun lucru din această lume nu este mai asemănător cu esenţa divină decât liniştea. Tot ce trebuie să faceţi este să-i acordaţi atenţie. Chiar şi în timpul unei conversaţii, conştientizaţi pauzele dintre cuvinte, scurtele intervale de linişte dintre propoziţii. În timp ce faceţi acest lucru, dimensiunea liniştirii va creşte în dvs. Nu puteţi fi atent la linişte fără ca simultan să nu se facă linişte şi în

dvs. Linişte în afară, linişte în interior. Aţi intrat în Nemanifest.

Spaţiul

Aşa cum niciun sunet nu poate exista fără linişte, niciun lucru nu poate exista fără nimic, fără spaţiul gol care îi permite să existe. Fiecare obiect fizic sau corp vine din nimic, este înconjurat de nimic şi în final se va întoarce în nimic. Nu numai atât, chiar şi în interiorul fiecărui corp fizic există mult mai mult „nimic" decât „ceva". Fizicienii ne spun că soliditatea materiei este o iluzie. Chiar şi materia aparent solidă, inclusiv corpul dvs. fizic, este aproape 100% spaţiu gol – atât de vaste sunt distanţele dintre atomi în comparaţie cu mărimea lor. Ba şi mai mult, chiar în interiorul fiecărui atom în cea mai mare parte există doar spaţiu gol. Ceea ce rămâne este mai mult o frecvenţă vibratorie decât particule de materie solidă, seamănă mai mult cu o notă muzicală. Budiştii ştiu acest lucru de peste 2.500 de ani. „Forma este vid, vidul este formă", afirmă ***Sutra Inimii,*** unul dintre cele mai cunoscute texte vechi budiste. Esenţa tuturor lucrurilor este vidul.

Nemanifestul nu este prezent în această lume numai ca linişte; el îmbibă întregul univers fizic ca spaţiu – din interior şi din exterior. Este o linişte care poate trece la fel de uşor neobservată. Toată lumea acordă atenţie lucrurilor din spaţiu, dar cine este atent la spaţiul însuşi?

Am impresia că vreţi să spuneţi că „vidul" sau „nimicul" nu este doar nimic, că el are o anumită calitate misterioasă. Ce este nimicul?

Nu puteţi pune o asemenea întrebare. Mintea dvs. a încercat să transforme nimicul în ceva. În momentul în care îl transformaţi în ceva, îl pierdeţi. Nimicul – spaţiul – este aparenţa Nemanifestului sub forma unui fenomen exterior într-o lume percepută prin simţuri. Cam atât putem spune despre el şi chiar şi ceea ce am spus este un

fel de paradox. Nu poate deveni un obiect al cunoaşterii. Nu vă puteţi face o teză de doctorat pe tema „nimicului”. Când oamenii de ştiinţă studiază spaţiul, îl transformă de obicei în ceva şi astfel pierd total din vedere însăşi esenţa sa. Nu este de mirare că ultima teorie despre spaţiu afirmă că el nu este gol deloc, că este umplut de o substanţă. Odată ce aveţi o teorie, nu este prea greu să găsiţi dovezi care să o susţină, cel puţin până când apare o altă teorie.

„Nimicul” poate deveni pentru dvs. O poartă către Nemanifest numai dacă nu încercaţi să-l „apucaţi” sau să-l înţelegeţi.

Nu asta facem acum?

Nu, deloc. Eu încerc să vă ofer câteva jaloane, ca să vă arăt cum puteţi introduce dimensiunea Nemanifestului în viaţa dvs. Nu încercăm să-l înţelegem. Nu este nimic de înţeles.

Spaţiul nu are „existenţă”. „A exista” înseamnă literalmente „a ieşi în evidenţă”. Nu puteţi înţelege spaţiul pentru că el nu iese în evidenţă. Deşi spaţiul în sine nu are existenţă, ci permite tuturor lucrurilor să existe. Nici liniştea nu are existenţă şi nici Nemanifestul.

Ce se întâmplă dacă vă retrageţi atenţia de la obiectele din spaţiu şi conştientizaţi spaţiul? Care este esenţa acestei camere? Mobila, tablourile ş.a.m.d. sunt în cameră, dar nu sunt camera. Pereţii, podeaua şi tavanul definesc limitele camerei, dar nici ele nu sunt camera. Care este, deci, esenţa camerei? Spaţiul, desigur, spaţiul gol. Nu ar exista nicio „cameră” fără el. Odată ce spaţiul este „nimic”, putem spune că ceea ce nu este acolo este mult mai important decât ceea ce este acolo. Aşa că fiţi atent la spaţiul din jurul dvs. Nu vă gândiţi la el. Simţiţi-l, aşa cum este. Fiţi atent la „nimic”.

În timp ce faceţi acest lucru, în interiorul dvs. se produce o modificare a conştiinţei. Iată de ce. Echivalentul interior al obiectelor din spaţiu, ca mobila, pereţii ş.a.m.d.,

reprezintă obiectele dvs. mentale: gânduri, emoţii şi obiecte ale simţurilor. Iar echivalentul interior al spaţiului este conştiinţa care le permite obiectelor mentale să existe, aşa cum spaţiul le permite tuturor lucrurilor să existe. Deci, dacă vă retrageţi atenţia de la lucruri – obiectele din spaţiu – automat vă retrageţi atenţia şi de la obiectele mentale. Cu alte cuvinte, nu puteţi în acelaşi timp să gândiţi şi să conştientizaţi spaţiul – sau liniştea. Conştientizând spaţiul gol din jurul dvs., deveniţi simultan conştient de spaţiul non-mental, al conştiinţei pure: Nemanifestul. Astfel, contemplarea spaţiului poate deveni o poartă pentru dvs.

Spaţiul şi liniştea sunt două aspecte ale aceluiaşi lucru, ale aceluiaşi nimic. Ele sunt o exteriorizare a spaţiului interior şi a liniştii interioare, care este liniştirea: uterul de o creativitate infinită al întregii existenţe. Cei mai mulţi oameni nu conştientizează deloc această dimensiune. Nu există spaţiu interior, nu există liniştire. Sunt dezechilibraţi. Cu alte cuvinte, ei cunosc lumea, sau cred că o cunosc, dar nu-l cunosc pe Dumnezeu. Se identifică exclusiv cu forma lor fizică şi psihologică, neconştientizând esenţa. Şi, deoarece fiecare formă este extrem de instabilă, trăiesc cu frică. Această frică generează o percepţie extrem de greşită a lor înşişi şi a altor oameni, o distorsiune în perspectiva lor despre lume.

Dacă un dezastru cosmic ar duce la sfârşitul lumii noastre, Nemanifestul ar rămâne total neafectat de acesta. ***Cursul miracolelor*** a exprimat foarte sugestiv acest adevăr: „Nimic real nu poate fi ameninţat. Nimic ireal nu există. În aceasta constă pacea lui Dumnezeu”.

Dacă rămâneţi într-o legătură conştientă cu Nemanifestul, apreciaţi, iubiţi şi respectaţi profund manifestul şi fiecare formă de viaţă din el ca pe o expresie a Fiinţei Unice de dincolo de formă. Ştiţi de asemenea că fiecare formă este făcută să se dizolve din nou şi că, în

ultimă instanţă, niciun lucru exterior nu contează prea mult. Aţi „învins lumea”, după cum spunea Iisus – sau, în cuvintele lui Buddha, aţi „trecut pe malul celălalt”.

Adevărata natură a spaţiului şi a timpului

Gândiţi-vă şi la acest lucru: dacă nu ar mai fi nimic în afara liniştii, ea nu ar exista pentru dvs.; nu aţi şti ce este. Numai când apare sunetul se naşte liniştea. Analog, dacă ar exista numai spaţiu fără niciun obiect în el, spaţiul nu ar exista pentru dvs. Imaginaţi-vă că sunteţi un punct al conştiinţei ce pluteşte în imensitatea spaţiului – fără stele, fără galaxii, numai vid. Brusc, spaţiul nu ar mai fi imens; nu ar mai fi deloc.

Nu ar mai exista viteză, mişcare dintr-un loc în altul. Este nevoie de cel puţin două puncte de referinţă pentru ca distanţa şi spaţiul să apară. Spaţiul ia naştere în momentul în care Unu devine doi şi „doi” devine „zece mii de lucruri”, cum numeşte Lao Tse lumea manifestă, spaţiul devine din ce în ce vast. Astfel, lumea şi spaţiul apar simultan.

Nimic nu ar putea exista fără spaţiu, şi totuşi spaţiul este nimic. Înainte de naşterea universului, înainte de „Big Bang”, dacă doriţi, nu exista un imens spaţiu gol care aştepta să fie umplut. Spaţiul nu exista, nu exista niciun lucru. Exista numai Nemanifestul – Unu. Când Unu a devenit „zece mii de lucruri”, dintr-odată a început să existe spaţiul şi a permis existenţa a o mulţime de lucruri. De unde a venit el? A fost creat de Dumnezeu pentru a face loc universului? Sigur că nu. Spaţiul este lipsa lucrurilor, aşa că nu a fost niciodată creat.

Ieşiţi din casă într-o noapte senină şi priviţi cerul. Miile de stele pe care le puteţi vedea cu ochiul liber nu sunt mai mult decât o fracţiune infinitezimală din tot ceea ce există acolo. Peste 100 de miliarde de galaxii pot fi deja detectate cu cele mai puternice telescoape, fiecare galaxie fiind un „univers insular” cu miliarde de stele. Totuşi, şi

mai uimitoare este infinitatea spaţiului însuşi, profunzimea şi liniştea care-i permite acestei realităţi magnifice să existe. Nimic nu ar putea fi mai uimitor şi mai maiestuos decât imensitatea şi liniştea spaţiului – şi, cu toate acestea, ce este spaţiul? Un gol, un imens gol.

Ceea ce nouă ne apare ca spaţiu în universul nostru perceput prin intermediul minţii şi al simţurilor este însuşi Nemanifestul, exteriorizat. Este „corpul" lui Dumnezeu. Şi cel mai mare miracol este că această linişte şi vastitate care îi permit universului să existe nu se află numai acolo în spaţiu – ci şi în sinea dvs. Când sunteţi total prezent, îl întâlniţi sub forma spaţiului interior nemental, aflat în nemişcare. În sinea dvs., este imens ca profunzime, nu ca întindere. Întinderea spaţială este, în ultimă instanţă, o percepţie eronată a profunzimii infinite – un atribut al realităţii transcendente.

După Einstein, spaţiul şi timpul nu sunt separate. Nu înţeleg prea bine acest lucru, dar cred că el spune că timpul este a patra dimensiune a spaţiului. O numeşte „continuumul spatiotemporal".

Da. Ceea ce percepeţi în exterior ca spaţiu şi timp sunt, în ultimă instanţă, iluzii, dar ele conţin un miez de adevăr. Ele sunt cele două atribute esenţiale ale lui Dumnezeu, infinitatea şi eternitatea, percepute ca şi cum ar avea o existenţă externă în afara dvs. În sinea dvs., atât spaţiul cât şi timpul au un echivalent interior ce dezvăluie natura lor adevărată, dar şi a dvs. În vreme ce spaţiul este lumea non-mentală, de o profunzime infinită, aflată în nemişcare, echivalentul interior al timpului este prezenţa, conştiinţa eternei ***Clipei de acum.*** Amintiţi-vă că nu există nicio diferenţă între ele. Când spaţiul şi timpul sunt realizate în interior ca Nemanifest – prezenţă şi absenţa minţii – spaţiul şi timpul exterior continuă să existe pentru dvs., dar devin mult mai puţin importante. Şi lumea continuă să existe, dar nu va mai fi capabilă să vă impună

constrângeri.

Din acest motiv, scopul ultim al lumii nu se află în ea, ci în transcendenţa ei. Aşa cum dvs. nu aţi fi conştient de spaţiu dacă el nu ar conţine obiecte, lumea este necesară pentru ca Nemanifestul să se realizeze. Poate că aţi auzit proverbul budist: „Dacă nu ar fi iluzii, nu ar mai exista iluminare”.

Prin intermediul lumii şi, în ultimă instanţă, prin dvs., Nemanifestul se cunoaşte pe sine. Sunteţi aici pentru a-i permite scopului divin al universului să se împlinească. Atât de important sunteţi!

Moartea conştientă

În afară de somnul fără vise, despre care am vorbit deja, mai există o altă poartă involuntară. Ea se deschide pentru foarte scurt timp în momentul morţii fizice. Chiar dacă aţi ratat toate celelalte ocazii de realizare spirituală în timpul vieţii, o ultimă poartă se va deschide pentru dvs. imediat după o corpul a murit.

Există nenumărate relatări ale celor care au avut impresia vizuală a acestei porţi sub forma unei lumini strălucitoare şi apoi s-au întors din ceea ce este cunoscut sub numele de experienţă a morţii clinice. Mulţi dintre ei au vorbit şi despre un sentiment de beatitudine şi pace profundă. În Cartea tibetană a morţilor, este descrisă ca „splendoarea luminoasă a luminii incolore a Nimicului”, despre care se spune că este „eul nostru adevărat”. Această poartă se deschide doar pentru foarte scurt timp şi, dacă nu aţi întâlnit deja dimensiunea Nemanifestului în decursul vieţii, este foarte probabil să o rataţi. Cei mai mulţi oameni poartă cu sine prea multă rezistenţă reziduală, prea multă frică, un ataşament prea mare faţă de experienţa senzorială, o identificare prea puternică cu lumea manifestă. Aşa că, văzând poarta, se îndepărtează înfricoşaţi şi apoi îşi pierd conştiinţa. Cele mai multe dintre lucrurile care se întâmplă după aceasta sunt

involuntare şi automate. În final, apare un nou ciclu al naşterii şi al morţii. Prezenţa lor nu a fost încă suficient de puternică pentru nemurirea conştientă.

Deci, trecerea prin această poartă nu înseamnă anihilare?

Ca şi la celelalte porţi, natura dvs. radiantă rămâne, dar nu şi personalitatea. În orice caz, tot ceea ce este real sau valoros în personalitatea dvs. este natura dvs. adevărată, a cărei strălucire răzbate dincolo de iluzii. Ea nu se pierde niciodată. Nimic din ceea ce este valoros – niciun lucru real – nu se pierde vreodată.

Apropierea morţii şi moartea însăşi, disoluţia formei fizice, este întotdeauna o ocazie minunată pentru realizarea spirituală. Această ocazie este pierdută în mod tragic de cele mai multe ori, de vreme ce trăim într-o cultură care nu ştie aproape nimic despre moarte, aşa cum nu ştie aproape nimic despre niciunul dintre lucrurile care contează cu adevărat.

Fiecare poartă este o poartă a morţii, moartea sinelui. Când treceţi prin ea, încetaţi să vă mai construiţi identitatea din forma psihologică înjghebată de minte. Atunci realizaţi că moartea este o iluzie, aşa cum identificarea dvs. cu forma era o iluzie. Moartea de fapt înseamnă sfârşitul iluziei. Este dureroasă numai atâta timp cât vă agăţaţi de iluzie.

Capitolul 8 Relaţii evoluate

Pătrundeţi în Clipa de acum, oriunde v-aţi afla.

Am crezut întotdeauna că adevărata iluminare nu este posibilă decât prin iubirea adusă de relaţia dintre un bărbat şi o femeie. Nu acesta este lucrul care ne face din nou compleţi? Cum poate viaţa cuiva să fie împlinită până când nu se întâmplă aceasta?

Din experienţa dvs., acest lucru este adevărat? Vi s-a întâmplat dvs?

Nu încă, dar cum ar putea fi altfel? Ştiu că se va

întâmpla.

Cu alte cuvinte, aşteptaţi un eveniment viitor care să vă saLveze. Nu este aceasta eroarea fundamentală despre care am tot vorbit? Mântuirea nu se află în alt timp sau spaţiu. Este aici şi acum.

Ce înseamnă această afirmaţie: „Mântuirea este aici şi acum”? Nu înţeleg. Nici nu ştiu ce înseamnă mântuire.

Majoritatea oamenilor aleargă după plăcerile fizice sau diferite forme de gratificaţie psihologică deoarece cred că aceste lucruri îi vor face fericiţi sau îi vor elibera de un sentiment de frică sau de lipsă. Fericirea poate fi percepută ca un sentiment de trăire mai intensă, atinsă prin intermediul plăcerii fizice, sau ca un sentiment mai sigur şi mai complet al sinelui, atins printr-o formă sau alta de gratificaţie psihologică.

Aceasta este căutarea mântuirii ce provine dintr-un sentiment de insatisfacţie sau de lipsă. Invariabil, orice satisfacţie pe care o va obţine o astfel de persoană este de scurtă durată, aşa că starea de satisfacţie sau de împlinire este de obicei proiectată din nou într-un punct imaginar, departe de aici şi acum. „Când voi obţine X sau mă voi elibera de Y – atunci îmi va fi bine”. Acesta este cadrul mental inconştient ce creează iluzia mântuirii în viitor.

Adevărata mântuire este împlinirea, pacea, viaţa în toată plenitudinea ei. Înseamnă să fii tu însuţi, să simţi în interior acea stare de bine pentru care să nu existe o stare opusă, bucuria de a trăi care nu depinde de nimic altceva decât de ea însăşi. Această stare este resimţită nu ca o experienţă trecătoare, ci ca o prezenţă constantă. Într-un limbaj teist, aceasta înseamnă „să-l cunoşti pe Dumnezeu” – nu ca pe un lucru exterior, ci ca pe esenţa proprie cea mai profundă. Adevărata mântuire este să ne cunoaştem pe noi înşine ca părţi inseparabile ale ***Vieţii Unificate*** din afara timpului şi a formei, ***Viaţă*** din care vine tot ceea ce

există.

Adevărata mântuire este o stare de eliberare – eliberare de frică, de suferinţă, de acea stare percepută ca o lipsă sau o insuficienţă şi, din acest motiv, de orice dorinţă, nevoie, poftă sau ataşament. Este eliberarea de gândirea compulsivă, de negativism şi, mai presus de toate, de trecut şi de viitor ca nevoie psihologică. Mintea dvs. vă spune că nu puteţi ajunge acolo. Că ar trebui să se întâmple un anume lucru sau dvs. ar trebui să deveniţi aşa şi pe dincolo înainte de a fi liber şi împlinit. Vă spune, de fapt, că aveţi nevoie de timp – că este nevoie să găsiţi, să rezolvaţi, să faceţi, să realizaţi, să dobândiţi, să deveniţi sau să înţelegeţi un anumit lucru înainte de a vă putea elibera sau de a fi împlinit. Dvs. priviţi timpul ca pe un mijloc de a atinge mântuirea, când de fapt este cel mai mare obstacol în calea ei. Credeţi că nu puteţi ajunge acolo din poziţia în care vă aflaţi în acest moment pentru că încă nu sunteţi complet sau suficient de bun, dar adevărul este că ***aici şi acum*** este singurul punct din care puteţi ajunge ***acolo.*** „Ajungeţi” acolo realizând că sunteţi deja acolo. Îl descoperiţi pe Dumnezeu în momentul în care realizaţi că nu aveţi nevoie să-l căutaţi. Aşa că nu există o singură cale către mântuire: poate fi folosită orice stare, dar nu este nevoie de niciuna în mod special. Totuşi, există un singur punct de acces: ***Clipa de acum.*** Nu poate exista mântuire în alt moment decât acum. Sunteţi singur şi fără un partener? Pătrundeţi în ***Clipa de acum.*** Aveţi o relaţie cu cineva? Pătrundeţi în ***Clipa de acum.***

Nimic din ceea ce aţi putea face sau realiza vreodată nu vă va apropia mai mult de mântuire decât ceea ce există în prezent. Acest lucru poate fi greu de înţeles pentru o minte obişnuită să creadă că toate lucrurile valoroase se află în viitor. Niciun lucru pe care l-aţi făcut vreodată sau care v-a fost făcut în trecut nu vă poate împiedica să spuneţi „da” în faţa a ceea ce există şi să vă

concentraţi atenţia mai profund asupra Clipei de acum. Nu puteţi face acest lucru în viitor. Fie îl faceţi acum, fie nu-l mai faceţi deloc.

*

Relaţii de iubire/ură

9

Până în momentul în care aveţi acces – şi numai dacă reuşiţi aceasta – la frecvenţa conştientizată a prezenţei, toate relaţiile, mai ales cele intime, sunt profund viciate şi, în ultimă instanţă, disfuncţionale. Ele pot părea perfecte pentru un timp, ca atunci când sunteţi „îndrăgostit", dar invariabil această perfecţiune aparentă este distrusă prin apariţia tot mai frecventă a certurilor, a conflictelor, a nemulţumirilor şi a violenţelor emoţionale sau chiar fizice. Se pare că majoritatea relaţiilor de iubire devin în scurt timp relaţii de iubire/ură. Iubirea se poate transforma atunci în atacuri înverşunate, sentimente de ostilitate sau de retragere completă a afecţiunii pe nepusă masă. Acest lucru este considerat normal. În aceste condiţii, relaţia va oscila un timp, câteva luni sau câţiva ani, între polaritatea „iubirii" şi cea a urii şi vă va da în egală măsură plăcere şi suferinţă. Deseori, cuplurile devin dependente de aceste cicluri. Drama lor îi face să se simtă vii. Atunci când echilibrul dintre polaritatea pozitivă şi cea negativă este pierdut, iar ciclurile negative, distructive apar cu o frecvenţă şi o intensitate din ce în ce mai mare – situaţie la care se ajunge întotdeauna mai devreme sau mai târziu – nu mai durează mult şi relaţia se destramă complet.

Puteţi avea impresia că eliminarea ciclurilor negative sau distructive ar face ca totul să fie bine şi relaţia ar înflori minunat – dar, din nefericire, acest lucru nu este posibil. Polarităţile sunt interdependente. Una nu poate exista fără cealaltă. Latura pozitivă conţine deja în ea latura negativă, care nu s-a manifestat încă. Ambele sunt, de fapt, aspecte diferite ale aceleiaşi disfuncţii. Mă refer la

ceea ce se numeşte, în general, relaţie romantică – nu la iubirea adevărată, care nu are opus, pentru că se naşte din afara minţii. Iubirea ca stare continuă este totuşi foarte rară – la fel de rară ca şi fiinţele umane conştiente. Sunt totuşi posibile momente scurte şi fugare de iubire ori de câte ori apare o pauză în fluxul gândirii.

Desigur, partea negativă a unei relaţii este mai uşor de recunoscut ca fiind disfuncţională decât cea pozitivă. Aşa cum este mai uşor să recunoşti sursa negativismului la partener decât la tine însuţi. Ea se poate manifesta sub multe forme: posesivitate, gelozie, control, retragere şi resentimente nerostite, nevoia de a avea întotdeauna dreptate, insensibilitate şi egocentrism, cereri emoţionale şi manipulare, nevoia de a te certa, de a critica, a judeca, a învinovăţi sau a ataca, furie, răzbunare inconştientă pentru durerea produsă în trecut de un părinte, pierderea controlului şi violenţă fizică.

Latura pozitivă constă în aceea că sunteţi „îndrăgostit" de partenerul dvs. La început această stare vă va produce o profundă satisfacţie. Vă simţiţi extrem de viu. Existenţa proprie a căpătat dintr-odată sens, pentru că cineva are nevoie de dvs., vă doreşte şi vă face să vă simţiţi o persoană deosebită, iar dvs. faceţi acelaşi lucru pentru ea sau el. Împreună, vă simţiţi compleţi. Sentimentul poate deveni atât de intens, încât restul lumii să devină complet nesemnificativ.

Totuşi, poate aţi mai observat şi că această intensitate este însoţită de o senzaţie de nevoie şi de dependenţă. Puteţi deveni dependent de celălalt. El sau ea are asupra dvs. efectul unui drog. Vă simţiţi foarte bine când drogul este disponibil, dar simpla ipoteză sau gândul că el sau ea ar putea să nu mai fie acolo pentru dvs. poate provoca gelozie, posesivitate, încercarea de a manipula prin şantaj emoţional, culpabilizare şi acuzaţii – teama de pierdere. Dacă cealaltă persoană vă părăseşte, acest lucru

poate da naştere celei mai intense ostilităţi sau celei mai profunde dureri şi disperări. Într-o secundă, afecţiunea se poate transforma într-un atac crunt sau o suferinţă teribilă. Ce mai este iubirea acum? Poate iubirea să se transforme în opusul ei într-o secundă? A fost oare iubire sau o poftă şi un ataşament prin dependenţă?

Dependenţa şi căutarea plenitudinii

De ce am deveni dependenţi de celălalt?

Motivul pentru care relaţiile de iubire romantică reprezintă o experienţă atât de intensă şi universal căutată este acela că ele par să ofere eliberarea dintr-o stare de frică, nevoie, lipsă şi neîmplinire, ce are rădăcini profunde şi face parte din condiţia umană în starea sa neeliberată şi neiluminată. Această stare are atât o dimensiune fizică, cât şi una psihologică.

La nivel fizic, evident, nu sunteţi complet şi nici nu veţi fi vreodată: sunteţi fie bărbat, fie femeie, adică o jumătate din întreg. La acest nivel, nevoia de a fi complet – întoarcerea la uniune – se manifestă prin atracţia dintre bărbaţi şi femei, prin nevoia bărbatului de femeie şi nevoia femeii de bărbat. Este aproape o nevoie irezistibilă de uniune cu polaritatea energetică opusă. Rădăcina acestei nevoi fizice este de natură spirituală: dorinţa de a pune capăt dualităţii, de a te întoarce la starea de plenitudine. Uniunea sexuală dă senzaţia cea mai apropiată de această stare la nivel fizic. Din acest motiv, este considerată experienţa care oferă cea mai mare satisfacţie în lumea fizică. Dar uniunea sexuală nu este mai mult decât o clipă trecătoare de plenitudine, o secundă de beatitudine. Atâta timp cât este căutată inconştient ca mijloc al mântuirii, persoana caută să pună capăt dualităţii la nivelul formei, nivel la care mântuirea nu este posibilă. Vi se oferă o imagine fugară, foarte tentantă a raiului, dar nu vi se permite să rămâneţi mai mult timp aici şi vă treziţi din nou într-un corp separat.

La nivel psihologic, sentimentul de lipsă sau de neîmplinire este chiar mai mare decât la nivel fizic. Atâta timp cât vă identificaţi cu mintea dvs., aveţi un sentiment al identităţii derivat dintre – o sursă externă. Adică obţineţi o idee despre cine sunteţi din lucruri care, în ultimă instanţă, nu au nimic de-a face cu cine sunteţi în realitate: rolul dvs. social, posesiunile, aspectul exterior, succesele şi eşecurile, sistemul de credinţe ş.a.m.d. Acest sine fals, construit de minte, se simte vulnerabil, nesigur şi caută mereu lucruri noi cu care să se identifice şi care să-i dea sentimentul că există. Dar nimic nu este vreodată suficient pentru a-i produce o satisfacţie de durată. Temerile sale rămân; ca şi sentimentul de lipsă şi de nevoie acută.

Dar atunci apare această relaţie specială. Ea pare să fie răspunsul la toate problemele sinelui fals şi pare să răspundă tuturor nevoilor sale. Cel puţin la prima vedere. Toate celelalte lucruri pornind de la care în trecut v-aţi derivat sentimentul identităţii par acum relativ nesemnificative. Acum aveţi un singur punct de interes care le înlocuieşte pe toate celelalte, dă sens vieţii dvs. şi prin el vă definiţi identitatea: persoana de care v – aţi „îndrăgostit”. Nu mai sunteţi un fragment dislocat într-un univers nepăsător – sau cel puţin aşa vi se pare. Lumea dvs. are acum un centru: persoana iubită. Faptul că centrul se află în afara dvs. şi că din acest motiv aveţi în continuare un sentiment de identitate derivat dintr-un obiect exterior nu pare să conteze prea mult la început. Ceea ce contează este că sentimentele subiacente, de neîmplinire, frică, lipsă şi insatisfacţie, atât de caracteristice stării de identificare cu mintea, au dispărut – sau nu? S-au dizolvat sau continuă să existe în spatele acestei realităţi superficiale numite fericire?

Dacă în relaţia dvs. aţi avut parte atât de „iubire”, cât şi de opusul ei – atacul, violenţa emoţională – atunci e foarte probabil să confundaţi ataşamentul sinelui fals şi

dependenţa cu iubirea. Nu puteţi să vă iubiţi partenerul la un moment dat, iar în următorul moment să îl atacaţi. Iubirea nu are opus. Dacă „iubirea” dvs. are un opus, atunci nu este iubire, ci o puternică nevoie a sinelui fals de a avea un sentiment de identitate mai complet şi mai profund d, o nevoie pe care celălalt o satisface temporar. Este înlocuitorul pe care îl dă sinele fals pentru mântuire şi pentru scurt timp aproape că ne simţim mântuiţi.

Dar vine un moment când partenerul dvs. se comportă astfel încât nu vă mai satisface nevoile – sau mai curând nevoile sinelui fals. Sentimentele de durere, frică şi lipsă, care sunt o parte intrinsecă a conştiinţei sinelui fals, dar au fost acoperite de „relaţia de iubire”, ies acum din nou la suprafaţă. Ca în cazul oricărei dependenţe, vă simţiţi minunat când drogul este disponibil, dar invariabil vine un moment când drogul nu mai funcţionează. Când acele sentimente dureroase reapar, le simţiţi chiar mai intens şi mai acut decât înainte. Pe deasupra, vă percepeţi partenerul, ca fiind cauza acestor sentimente. Aceasta înseamnă că le proiectaţi în afară şi îl atacaţi pe celălalt cu toată violenţa sălbatică a durerii dvs. Acest atac poate trezi durerea partenerului, şi el sau ea vă poate răspunde la atac. În acest punct, sinele fals mai speră încă în mod inconştient că atacul său sau încercările sale de manipulare vor reprezenta o pedeapsă suficientă pentru a-l convinge pe partener să-şi schimbe comportamentul, ca să-l puteţi folosi din nou pentru a vă acoperi durerea.

Fiecare dependenţă apare dintr-un refuz inconştient de a accepta durerea şi de a o lăsa în urmă. Fiecare dependenţă începe cu durerea şi se sfârşeşte în durere. Indiferent de substanţa de care sunteţi dependent – alcool, mâncare, droguri legale ori ilegale sau poate o persoană –, vă folosiţi de un lucru sau de o persoană pentru a vă ascunde durerea. Acesta este motivul pentru care în relaţiile intime, după ce euforia iniţială a trecut, apare atât

de multă nefericire, atât de multă durere. Nu relaţiile provoacă durerea şi nefericirea. Ele scot la lumină ceea ce se află deja în dvs. Oricare dependenţă ajunge într-un punct în care nu mai produce rezultatul dorit şi atunci simţiţi durerea mai puternic ca oricând.

Acesta este unul dintre motivele pentru care oamenii încearcă mereu să scape de momentul prezent şi caută un fel de mântuire în viitor. Primul lucru pe care l-ar putea întâlni dacă s-ar concentra asupra ***Clipei de acum*** ar fi durerea proprie şi de acest lucru se tem ei. Dacă ar şti măcar cât de uşor este ca în ***Clipa de acum*** să obţină puterea care dizolvă trecutul şi durerea sa, realitatea care dizolvă iluzia! Dacă ar şti cât de aproape sunt de propria lor realitate, cât de aproape se află de Dumnezeu!

Nici evitarea relaţiilor cu scopul de a încerca să se evite durerea nu este o soluţie. Du rerea este oricum prezentă. Există o mai mare probabilitate ca trei relaţii eşuate în tot atâţia ani să vă forţeze să vă treziţi decât trei ani trăiţi pe o insulă pustie sau închis în cameră. Dacă aţi putea aduce o prezentă intensă în singurătatea dvs., acest lucru v-ar ajuta.

De la dependenţă la relaţii iluminate

Putem transforma o relaţie de dependenţă într-una autentică?

Da. Fiind prezent şi intensificându-vă şi mai mult prezenţa prin concentrarea intensă a atenţiei asupra ***Clipei de acum***: indiferent dacă trăiţi singur sau cu un partener, cheia este aceeaşi. Pentru ca iubirea să înflorească, lumina prezenţei dvs. trebuie să fie foarte puternică, astfel încât să nu mai pierdeţi controlul în favoarea celui ce gândeşte în sinea dvs. sau a corpului – durere şi să le confundaţi cu cel ce sunteţi cu adevărat. Cunoaşterea de sine, ca ***Fiinţă*** aflată în spatele celui ce gândeşte în sinele dvs., ca linişte în spatele zgomotului mental, ca iubire şi bucurie în spatele durerii, înseamnă

eliberare, mântuire şi iluminare. A renunţa la identificarea cu corpul-durere înseamnă a aduce prezenţa în durere şi a o transforma astfel. A renunţa la identificarea cu cel ce gândeşte în sinea dvs. înseamănă a fi un observator tăcut al gândurilor şi comportamentului propriu, mai ales al tiparelor mentale repetitive şi al rolurilor jucate de sinele fals.

Dacă nu o mai investiţi cu „identitate”, mintea îşi pierde trăsătura compulsivă, în principal compulsia de a judeca şi astfel de a se opune realităţii existente, fapt ce duce la conflict, dramă şi dureri noi. De fapt, în momentul în care judecata încetează prin acceptarea realităţii, v-aţi eliberat de minte. Aţi făcut loc iubirii, bucuriei, păcii. În primul rând, trebuie să nu vă mai judecaţi pe dvs. înşi vă; apoi să nu vă mai judecaţi semenul. Cel mai important catalizator al schimbării într-o relaţie este acceptarea completă a partenerului aşa cum este el, fără a simţi nevoia de a-l judeca sau de a-l schimba în vreun fel. Acest lucru vă duce imediat dincolo de sinele fals. În acest moment, toate jocurile mentale şi ataşamentele prin dependenţă iau sfârşit. Nu mai există victime şi făptaşi, acu –zatori şi acuzaţi. Acesta este şi sfârşitul oricărei co-dependenţe, al atracţiei în tiparele inconştiente ale celuilalt care le permitea să existe mai departe. Atunci fie vă veţi despărţi – în iubire – fie veţi pătrunde mai profund în ***Clipa de acum*** împreună – în ***Fiinţă.*** Să fie chiar atât de uşor? Da, este chiar atât de uşor.

Iubirea este o stare a ***Fiinţei.*** Iubirea dvs. nu se află în exterior, ci adânc în dvs. Nu o puteţi pierde niciodată şi nici ea nu vă poate părăsi. Nu este dependentă de un alt corp, de o formă exterioară. Este liniştea prezenţei dvs., vă puteţi simţi realitatea atemporală şi lipsită de formă sub forma vieţii nemanifeste care vă animă forma fizică. Atunci puteţi simţi aceeaşi viaţă în profunzimea fiecărui om şi a fiecărei fiinţe. Priviţi dincolo de vălul formei şi al separării.

Aceasta este realizarea unităţii. Aceasta este iubirea.

Ce este Dumnezeu? ***Viaţa eternă*** din spatele tuturor formelor de viaţă. Ce este iubirea? Simţirea prezenţei acestei ***Vieţi*** adânc în străfundurile dvs. şi ale tuturor fiinţelor. Identificarea cu ea. De aceea, orice iubire este iubirea lui Dumnezeu.

*

Iubirea nu este selectivă, aşa cum nici lumina soarelui nu este selectivă. Ea nu face o persoană să fie specială. Nu este exclusivistă. Exclusivismul nu este iubirea lui Dumnezeu, ci „iubirea" sinelui fals. Totuşi, intensitatea cu care este simţită iubirea adevărată poate varia. Puteţi întâlni o persoană care să vă înapoieze dragostea cu mai multă claritate şi intensitate decât altele, iar, dacă această persoană are aceleaşi sentimente fată de dvs., se poate spune că sunteţi amândoi într-o relaţie de iubire. Legătura care vă uneşte cu această persoană este aceeaşi legătură care vă uneşte cu persoana care stă lângă dvs. În autobuz, cu o pasăre, cu un copac, cu o floare. Numai gradul de intensitate este diferit.

Chiar şi într-o relaţie de dependenţă pot apărea momente în care răzbate ceva mai real, ceva care depăşeşte nevoile dvs. mutuale legate de dependenţă. Acestea sunt momentele în care intensitatea, atât a minţii dvs., cât şi a aceleia a partenerului, scade brusc, iar corpul-durere este temporar adormit.

Aceasta se întâmplă uneori în timpul momentelor de intimitate fizică sau atunci când amândoi sunteţi martorii miracolului naşterii unui copil, în prezenţa morţii sau atunci când unul dintre dvs. este grav bolnav – în orice situaţie care face mintea să devină neputincioasă. În asemenea momente, ***Fiinţa*** dvs., care se află de obicei îngropată sub minte, se dezvăluie şi acest lucru face posibilă comunicarea autentică.

Comunicarea autentică este comuniune – realizarea

unităţii, care este iubirea. De obicei, aceasta se pierde din nou foarte repede, cu excepţia cazului în care puteţi rămâne prezent suficient timp pentru a împiedica mintea să revină la vechile ei obiceiuri. De îndată ce mintea şi identificarea cu mintea reapar, nu mai sunteţi dvs. înşi vă, ci vă identificaţi cu imaginea dvs. mentală şi începeţi să jucaţi din nou jocuri şi roluri cu scopul de a satisface nevoile sinelui fals. Sunteţi din nou o minte umană, care pretinde că este o ***Fiinţă*** umană, interacţionând cu o altă minte, jucând drama numită „iubire”.

Deşi sunt posibile scurte momente de iubire autentică, iubirea nu poate înflori dacă nu v-aţi eliberat pentru totdeauna de identificarea cu mintea şi prezenţa dvs. nu este suficient de intensă pentru a dizolva corpul-durere – sau dacă nu puteţi măcar rămâne prezent ca observator. Corpul – durere nu mai poate atunci să pună stăpânire pe dvs. şi să distrugă iubirea.

Relaţiile ca formă de practică spirituală

Pe măsură ce identificarea cu sinele fals ca mod al conştiinţei şi toate structurile sociale, politice şi economice se apropie din ce în ce mai mult de faza finală a colapsului, relaţiile dintre bărbaţi şi femei reflectă din ce în ce mai mult starea profundă de criză în care se află acum umanitatea. Pe măsură ce oamenii se identifică din ce în ce mai profund cu mintea lor, majoritatea relaţiilor nu îşi mai au rădăcinile în ***Fiinţă*** şi astfel se transformă în surse de durere, fiind dominate de probleme şi conflicte.

Milioane de oameni trăiesc singuri sau îşi cresc singuri copiii, incapabili să stabilească o relaţie intimă sau nedorind să repete drama nebunească din relaţiile trecute. Alţii trec de la o relaţie la alta, de la un ciclu de plăcere-durere la altul, în căutarea zadarnică a satisfacţiei prin uniunea cu polaritatea energetică opusă. Iar alţii preferă compromisul şi continuă să rămână împreună, perpetuând o relaţie în care domină negativismul, de dragul copiilor, al

siguranţei, al obişnuinţei, de teamă să nu rămână singuri sau în virtutea unui alt gen de aranjament de pe urma căruia „beneficiază” şi unul şi celălalt sau chiar în virtutea dependenţei inconştiente de descărcarea energetică a dramelor emoţionale şi a suferinţei.

Totuşi, fiecare criză reprezintă nu numai un pericol, ci şi o oportunitate. Dacă relaţiile energizează şi amplifică tiparele mentale ale sinelui fals şi activează corpul – durere, de ce să nu acceptăm acest fapt, în loc să încercăm să scăpăm de el? De ce să nu cooperăm cu el, în loc să evităm relaţiile sau să continuăm să urmărim fantoma partenerului ideal ca răspuns la problemele noastre sau ca un mod de a ne simţi împliniţi? Ocazia ascunsă în fiecare criză nu se manifestă până când nu sunt recunoscute şi acceptate complet toate datele unei situaţii. Atâta timp cât continuaţi să le negaţi, atâta timp cât încercaţi să scăpaţi de ele sau vă doriţi ca lucrurile să fi fost altfel, fereastra oportunităţii nu se deschide şi rămâneţi prins în capcana situaţiei respective, care va rămâne neschimbată sau va continua să se înrăutăţească şi mai mult.

Recunoscând şi acceptând faptele, dobândim şi un anumit grad de eliberare în raport cu ele. De exemplu, când ştiţi că există o lipsă de armonie şi conservaţi această observaţie, prin faptul că acum ştiţi acest lucru, a apărut un nou factor, iar starea lipsei de armonie nu poate rămâne neschimbată. Când ştiţi că nu există pace într-o relaţie, conştiinţa acestui lucru creează un spaţiu de linişte, ce înconjoară lipsa de pace într-o îmbrăţişare afectuoasă şi iubitoare şi astfel transformă lipsa de pace în pace. Cât despre transformarea interioară, nu puteţi face nimic în privinţa ei. Nu vă puteţi transforma şi nu-l puteţi transforma nici pe partener într-o persoană diferită. Tot ce puteţi face este să creaţi un spaţiu în care să se producă transformarea, în care să pătrundă iubirea şi graţia divină.

*

Aşa că, de câte ori o relaţie nu funcţionează, ori de câte ori o relaţie scoate la iveală „nebunia” dvs. şi a partenerului dvs., bucuraţi-vă. Ceea ce era inconştient este adus la lumină. Este o ocazie de a vă mântui. În fiecare moment, păstraţi observaţiile pe care le-aţi făcut, mai ales pe acelea care se referă la starea dvs. interioară. Indiferent dacă este vorba despre gelozie, apărare, nevoia de a te certa, de a avea dreptate, un copil interior care cere iubire şi atenţie sau o durere emoţională de orice fel – indiferent despre ce este vorba, recunoaşteţi realitatea momentului şi păstraţi ceea ce aţi conştientizat. Atunci relaţia va deveni pentru dvs. ***sadhana,*** o practică spirituală. Dacă observaţi la partenerul dvs. un comportament inconştient, păstraţi ceea ce aţi conştientizat în îmbrăţişarea iubitoare a cunoaşterii şi nu reacţionaţi. Inconştienţa şi cunoaşterea nu pot coexista mult timp – chiar dacă această cunoaştere se referă numai la celălalt şi nu la persoana care acţionează inconştient. Forma de energie care se află în spatele ostilităţii şi atacului găseşte prezenţa iubirii absolut intolerabilă. Dacă reacţionaţi în vreun fel la inconştienţa partenerului, deveniţi inconştient. Dar, dacă vă amintiţi să vă cunoaşteţi reacţia, nimic nu este pierdut.

Umanitatea este supusă unei presiuni teribile de a evolua, pentru că ac casta este singura ei şansă de supravieţuire ca rasă. Acest lucru va afecta fiecare aspect al vieţii dvs. şi mai ales relaţiile intime. Niciodată până acum relaţiile umane nu au fost atât de problematice şi de pline de conflicte ca în prezent. Aşa cum aţi observat, poate, ele nu există pentru a vă face să vă simţiţi fericit sau împlinit. În cazul în care continuaţi să urmăriţi scopul mântuirii prin intermediul unei relaţii, veţi suferi nenumărate deziluzii. Dar dacă acceptaţi faptul că relaţia există pentru a vă face conştient, şi nu fericit, atunci

tocmai acest lucru vă va oferi mântuirea şi vă veţi alinia conştiinţei superioare care doreşte să ia naştere în această lume. Cei care continuă să se agaţe de vechile lor tipare vor avea parte de o durere, violenţă, confuzie şi nebunie din ce în ce mai mari.

Presupun că este nevoie de două persoane pentru ca o relaţie să devină un exerciţiu spiritual, aşa cum aţi sugerat. De exemplu, partenerul meu încă îşi mai pune în aplicare vechile tipare de gelozie şi control. I-am atras atenţia de multe ori, dar el este incapabil să realizeze acest lucru.

De câte persoane este nevoie pentru a vă transforma viaţa într-un exerciţiu spiritual? Nu contează dacă partenerul nu vrea să coopereze. Sănătatea mentală – conştiinţa – poate să apară în această lume prin dvs. Nu este nevoie să aşteptaţi ca lumea să devină mai puţin nebună sau ca o persoană să devină conştientă pentru a vă dezvolta spiritual. S-ar putea să dureze o veşnicie. Nu vă acuzaţi unul pe altul de inconştientă, în momentul în care începeţi să vă certaţi, v-aţi identificat cu o poziţie mentală şi apăraţi nu numai această poziţie, dar şi sentimentul dvs. de sine. Sinele fals a preluat comanda. Aţi devenit inconştient. Uneori, poate fi bine să subliniem anumite aspecte ale comportamentului partenerului. Dacă sunteţi foarte vigilent, foarte prezent, puteţi face acest lucru fără implicarea sinelui fals – fără să învinovăţiţi, să acuzaţi sau să încercaţi să-i dovediţi celuilalt că greşeşte.

Când partenerul are un comportament inconştient, abandonaţi orice critică. Critica înseamnă fie confundarea comportamentului inconştient al unei persoane cu persoana respectivă, fie proiectarea propriei inconştiente asupra altuia şi confundarea ei cu acea persoană.

Abandonarea criticilor nu înseamnă că nu recunoaşteţi disfuncţia şi inconştienţa atunci când o vedeţi. Înseamnă să „fiţi cel care ştie” în loc să „fiţi

reacţia” şi judecătorul. Atunci fie veţi fi complet liber de orice reacţie, fie veţi reacţiona rămânând conştient, păstrându-vă spaţiul interior în care reacţia este observată şi în care i se permite să existe. În loc să vă luptaţi cu întunericul, aduceţi lumina. În loc să reacţionaţi la o iluzie, priviţi iluzia şi în acelaşi timp vedeţi dincolo de ea. Când sunteţi conştient creaţi un spaţiu de prezentă iubitoare, care le permite lucrurilor şi oamenilor să existe aşa cum sunt. Nu există catalizator mai mare pentru transformare. Dacă exersaţi această atitudine, partenerul nu va putea rămâne alături de dvs. continuând să fie inconştient.

Dacă amândoi sunteţi de acord ca relaţia să devină un exerciţiu spiritual, atunci cu atât mai bine. Vă puteţi exprima sentimentele, gândurile şi reacţiile unul faţă de altul chiar în momentul în care apar, pentru a nu crea un gol temporal, în care o emoţie sau o durere neexprimată sau nerecunoscută să se poată deteriora şi amplifica. Învăţaţi să exprimaţi ceea ce simţiţi fără să învinovăţiţi. Învăţaţi să vă ascultaţi partenerul în mod deschis, nedefensiv. Acordaţi – i spaţiu pentru a se putea exprima. Fiţi prezent. Acuzarea, apărarea, atacul – toate aceste tipare care sunt făcute să întărească sau să protejeze sinele fals ori să satisfacă nevoile acestuia vor deveni inutile. Să acorzi spaţiu altora – şi ţie însuţi – este un lucru vital. Iubirea nu poate înflori fără el. Când aţi eliminat cei doi factori care distrug relaţiile: adică atunci când corpul – durere s-a transformat, iar dvs. nu vă mai identificaţi cu mintea şi cu poziţiile mentale şi partenerul dvs. a făcut la fel, veţi trăi fericirea unei relaţii care înfloreşte. În loc să vă reflectaţi unul altuia durerea şi inconştienţa, în loc să vă satisfaceţi nevoile mutuale şi dependente ale sinelui fals, vă veţi reflecta unul altuia iubirea pe care o simţiţi adânc în interior, iubirea care vine odată cu conştientizarea faptului că sunteţi una cu tot ceea ce există. Aceasta este iubirea care nu are opus.

Dacă partenerul este încă identificat cu mintea şi corpul-durere, în vreme ce dvs. v-aţi eliberat deja, aceasta va fi o dificultate majoră – nu pentru dvs., ci pentru partener. Nu este uşor să trăieşti cu o persoană iluminată sau, mai curând, este atât de uşor, încât sinele fals găseşte acest lucru extrem de ameninţător. Nu uitaţi că sinele fals are nevoie de probleme, conflicte şi „duşmani" pentru a-şi întări sentimentul de separare de care depinde identitatea sa. Mintea partenerului care nu s-a dezvoltat spiritual va fi profund frustrată, pentru că poziţiile sale fixe nu opun nicio rezistenţă, ceea ce înseamnă că vor deveni nesigure şi slabe, existând şi „pericolul" de a se prăbuşi cu totul şi de a duce la pierderea sinelui. Corpul – durere cere un feedback pe care nu îl primeşte. Nevoia de ceartă, de momente dramatice şi de conflict nu este satisfăcută. Dar atenţie: unele persoane care sunt retrase, insensibile, cu care nu poţi comunica sau care sunt rupte de sentimentele lor pot fi convinse şi pot încerca să îi convingă şi pe alţii că sunt dezvoltate spiritual sau cel puţin că „nu este nimic în neregulă" cu ele şi că tot răul vine de la partener. Bărbaţii tind să facă acest lucru mai des decât femeile. Îşi pot privi perechea ca fiind iraţională sau emotivă. Dar, dacă vă puteţi simţi emoţiile, nu sunteţi departe de corpul interior radiant, aflat chiar în spatele lor.

Dacă trăiţi preponderent la nivel mental, distanţa este mult mai mare şi trebuie să aduceţi conştiinţa în corpul emoţional înainte de a putea ajunge la corpul interior.

Dacă nu există o emanaţie de iubire şi bucurie, prezenţă completă şi deschidere către toate fiinţele, atunci nu v-aţi dezvoltat spiritual suficient de mult. Un alt indicator este felul în care o persoană se comportă în situaţii dificile, complicate sau atunci când lucrurile „merg prost". Dacă

„Dezvoltarea dvs. spirituală" este o autoamăgire

mentală, atunci viaţa vă va pune curând în faţă un obstacol care va scoate la iveală inconştienţa dvs. sub o formă oarecar e – a fricii, furiei, a unei poziţii de apărare, a criticării, deprimării ş.a.m.d. Dacă aveţi o relaţie, multe probleme vor veni de la partener. De exemplu, o femeie poate fi pusă în dificultate de un partener indiferent sau apatic, cu care nu poate comunica şi care trăieşte aproape în întregime la nivel mental. Ea va fi afectată de incapacitatea lui de a o auzi, de a-i acorda atenţie şi spaţiu (libertatea de a fi ea însăşi), care se datorează lipsei lui de prezenţă. Absenţa iubirii în relaţie, care de obicei este simţită mai acut de femeie decât de bărbat, va declanşa trezirea corpului-durere al femeii şi, prin intermediul lui, ea îşi va ataca partenerul – îl va învinovăţi, critica, îi va arăta că greşeşte ş.a.m.d. Lucru care, la rândul său, devine o dificultate pentru el. Pentru a se apăra de atacul corpului – durere al femeii, pe care îl consideră total nejustificat, el va deveni şi mai profund înrădăcinat în poziţiile sale mentale, pe măsură ce se justifică, se apără sau contraatacă şi mai mult. În final, acest lucru poate activa propriul său corp-durere. Când ambii parteneri au ajuns să fie astfel controlaţi, este atins un nivel de inconştienţă profundă, de violenţă emoţională, de atac şi contraatac sălbatic, care nu se va reduce până când ambele corpuri-durere nu şi-au făcut plinul cu energie, putând intra astfel în faza de somnolenţă. Până data viitoare.

Acesta este numai unul dintre infinitele scenarii posibile. S-au scris pe această temă multe cărţi şi ar putea fi scrise mult mai multe despre felul în care inconştienţa iese la lumină în relaţiile heterosexuale. Dar, aşa cum am spus mai devreme, după ce aţi înţeles cauza principală a disfuncţionalităţii, nu mai aveţi nevoie să exploraţi nenumăratele ei manifestări.

Să aruncăm din nou o scurtă privire asupra scenariului pe care tocmai l – am descris. Fiecare

dificultate apărută aici este de fapt o şansă mascată de iluminare. În fiecare etapă de desfăşurare a procesului disfuncţional, este posibilă eliberarea de inconştient. De exemplu, ostilitatea femeii ar putea deveni pentru bărbat un semnal pentru a abandona nivelul de identificare cu mintea, pentru a se trezi în prezent – în loc să se identifice din ce în ce mai mult cu mintea, să devină din ce în ce mai conştient. În loc să „devină" corpul-durere, femeia ar putea deveni cunoscătorul care observă durerea emoţională în propria sa ***Fiinţă,*** accelerând astfel puterea ***Clipei de acum*** şi iniţiind transformarea durerii. Aceasta ar înlătura proiectarea compulsivă şi automată a durerii în exterior. Atunci ea ar putea să-şi comunice sentimentele partenerului. Desigur, nu există nicio garanţie că el ar asculta-o, dar astfel ar avea o mare şansă de a fi prezent şi de a sparge ciclul nesănătos de aplicare involuntară a tiparelor mentale inconştiente. Dacă femeia pierde această ocazie, bărbatul ar putea să-şi urmărească reacţia mental-emoţională faţă de durerea ei, defensivitatea care îl împiedică să reacţioneze. El ar putea atunci să privească trezirea propriului corp-durere şi astfel să-şi conştientizeze emoţiile. În acest mod, ar putea lua ***Fiinţă*** un spaţiu liber şi liniştit de conştiinţă pură – cunoscătorul, martorul tăcut, observatorul. Conştiinţa nu neagă durerea şi totuşi este cu mult deasupra ei. Ea îi permite durerii să existe şi totuşi o transformă în acelaşi timp. Ea acceptă totul şi transformă totul. Astfel, partenerei i-ar fi fost deschisă o uşă, prin care ea ar fi putut uşor să se alăture lui în acest spaţiu.

Dacă sunteţi în mod constant sau cel puţin predominant prezent în relaţia dvs., acest lucru va reprezenta cea mai mare dificultate pentru partener. El nu va fi capabil să vă tolereze prezenţa mult timp, atâta vreme cât rămâne inconştient. Dacă este pregătit, va intra pe uşa pe care aţ i deschis-o pentru el şi vi se va alătura în această stare. Dacă nu este pregătit, vă veţi separa ca

uleiul şi apa. Lumina este mult prea dureroasă pentru o persoană care doreşte să rămână în întuneric.

De ce femeile sunt mai aproape de iluminare?

Obstacolele în calea dezvoltării spirituale sunt aceleaşi pentru femei şi bărbaţi?

Da, dar accentul se pune diferit. În general, pentru o femeie este mai uşor să-şi simtă şi să-şi locuiască corpul, aşa că ea este în mod natural mai aproape de ***Fiinţă*** şi potenţial mai aproape de dezvoltarea spirituală decât un bărbat. Acesta este motivul pentru care multe culturi vechi aleg instinctiv figuri sau analogii feminine pentru a reprezenta sau descrie realitatea transcendentă sau lipsită de formă. De multe ori, ea a fost privită ca un pântec care dă viaţă tuturor lucrurilor care au fost create, care le susţine şi le hrăneşte în timpul vieţii lor în lumea formei. În ***Tao Te Ching,*** una dintre cele mai vechi şi mai profunde cărţi care au fost scrise vreodată, ***Tao,*** care ar putea fi tradus prin ***Fiinţă,*** este descris ca „prezentul etern, infinit, mama universului”. Este natural ca femeile să fie mai aproape de ***Fiinţă*** decât bărbaţii, deoarece ele „întrupează” Nemanifestul. Şi mai mult, toate creaturile şi toate lucrurile trebuie să se întoarcă în final la Sursă. „Toate lucrurile dispar din nou în Tao. El este singurul care durează”. Deoarece ***Sursa*** este privită ca fiind feminină, acest lucru este reprezentat prin cele două părţi, luminoasă şi întunecată, ale arhetipului feminin în psihologie şi mitologie. Zeiţa sau Mama Divină are două aspecte: ea dă viaţă şi ia viaţa.

Când mintea a preluat controlul şi oamenii au pierdut contactul cu realitatea esenţei lor divine, ei au început să îl gândească pe Dumnezeu ca figură masculină. Societate a a devenit dominată de bărbaţi, iar femeia, supusă bărbatului.

Nu încerc să sugerez că ar fi bine să ne întoarcem la reprezentările feminine iniţiale ale divinului. Unii oameni folosesc în prezent termenul de Mamă Divină în loc de

Dumnezeu. Ei restabilesc astfel un echilibru între partea feminină şi cea masculină, care s-a pierdut cu mult timp în urmă, şi asta este foarte bine. Dar rămâne totuşi o reprezentare şi un concept, poate temporar util, ca o hartă sau un indicator folositor o vreme, dar care sunt mai mult un obstacol decât un ajutor atunci când sunteţi pregătit să vă daţi seama de realitatea din spatele tuturor conceptelor şi imaginilor. Adevărat rămâne totuşi faptul că frecvenţa energetică a minţii pare să fie, în esenţă, masculină. Mintea opune rezistenţă, se luptă pentru control, foloseşte, manipulează, atacă, încearcă să înşface şi să posede ş.a.m.d. Acesta este motivul pentru care Dumnezeul tradiţional este o figură patriarhală, investită cu autoritate, ce deţine controlul, dominatoare şi de multe ori un bărbat mânios, de care ar trebui să ne temem mereu, după cum sugerează Vechiul Testament. Acest Dumnezeu este o proiecţie a minţii umane.

Pentru a depăşi mintea şi a vă reconecta cu realitatea mai profundă a ***Fiinţei*** aveţi nevoie de calităţi extrem de diferite: abandonarea, atitudinea necritică, o deschidere care să-i permită vieţii să existe în loc să i se opună, capacitatea de a păstra toate lucrurile în îmbrăţişarea plină de iubire a cunoaşterii. Toate aceste calităţi sunt mult mai strâns legate de principiul feminin. Dacă energia mentală este dură şi rigidă, energia ***Fiinţei*** este moale şi flexibilă şi infinit mai puternică decât mintea. Mintea conduce civilizaţia noastră, în timp ce ***Fiinţa*** guvernează viaţa pe Pământ şi în univers. ***Fiinţa*** este inteligenţa ale cărei manifestări vizibile formează universul fizic. Deşi femeile sunt potenţial mai aproape de ea, şi bărbaţii pot avea acces la aceasta în sinea lor.

În acest moment, marea majoritate a bărbaţilor şi femeilor încă se mai află în ghearele minţii: se identifică cu gânditorul şi corpul-durere. Desigur, acest lucru împiedică dezvoltarea spirituală şi înflorirea iubirii. Ca regulă

generală, obstacolul major tinde să fie pentru bărbaţi mintea în plină activitate de gândire, iar pentru femei corpul-durere, deşi în anumite cazuri situaţia poate fi inversă, iar la unele persoane ambele obstacole să aibă o forţă egală.

Dizolvarea corpului-durere feminin colectiv

De ce corpul-durere este un obstacol mai mare pentru femei?

Corpul-durere are de obicei un aspect colectiv şi unul personal. Aspectul personal este reziduul acumulat al durerii emoţionale suferite în timpul vieţii. Corpul – durere colectiv este durerea acumulată în psihicul uman colectiv de-a lungul a 2000 de ani, prin boli, torturi, războaie, crime, acte de cruzime, nebunie ş.a.m.d. Corpul-durere personal al fiecărui om participă la acest corp – durere colectiv. Există zone diferite în ce priveşte corpul – durere colectiv. De exemplu, anumite rase au ţări în care apar forme extreme de conflict sau violenţă au un corp-durere colectiv mai puternic decât altele. Orice persoană care are un corp-durere puternic şi insuficientă conştiinţă pentru a se desprinde din identificarea cu el va fi forţată continuu să îşi descarce periodic durerea emoţională; ea ar putea foarte uşor să devină fie autorul, fie victima unor acte de violentă, după cum corpul-durere propriu este predominant activ sau pasiv. Pe de altă parte, acest gen de persoană ar putea fi potenţial mai aproape de dezvoltarea spirituală. Acest potenţial nu este neapărat o realitate, desigur, dar, dacă vă aflaţi în capcana unui coşmar, veţi fi probabil mai puternic motivat să vă treziţi decât o persoană care trăieşte momentele plăcute şi neplăcute ale unui viş obişnuit.

În afară de corpul-durere personal, fiecare femeie are rolul ei în ceea ce ar putea fi descris drept corpul-durere colectiv feminin – dacă nu este total conştientă. Acesta este format din acumularea durerii suferite de femei, în

parte prin subjugarea lor de către bărbaţi prin sclavie, exploatare, viol, naştere, avort etc. vreme de mii de ani. Durerea emoţională sau fizică ce pentru multe femei precede şi coincide cu ciclul menstrual este corpul – durere în aspectul său colectiv, care se trezeşte din somnolenţă în acel moment, deşi el poate fi trezit şi în alte momente. El împiedică circulaţia liberă a energiei prin corp, a cărei expresie fizică este menstruaţia. Haideţi să rămânem la această idee un moment şi să vedem cum poate ea să devină o ocazie de dezvoltare spirituală.

Deseori, femeile sunt „stăpânite" de corpul-durere în perioada menstruaţiei. Acesta are o încărcătură energetică foarte puternică şi vă poate atrage cu uşurinţă în identificarea inconştientă cu el. Atunci sunteţi activ posedată de câmpul energetic ce vă ocupă spaţiul interior şi pretinde că sunteţi chiar dvs. – dar, desigur, nu sunteţi deloc dvs. Vorbeşte prin dvs., acţionează prin dvs., gândeşte prin dvs. El va crea în viaţa dvs. situaţii negative, astfel încât să se poată hrăni cu această energie. Vrea mai multă durere, indiferent sub ce formă. Am descris deja acest proces, care poate fi violent şi distructiv. Este durere pură, durere trecută – şi nu sunteţi dvs.

Numărul femeilor care se apropie acum de starea de trezire completă este deja mai mare decât cel al bărbaţilor şi va fi din ce în ce mai mare în anii care vor veni. În final, bărbaţii s-ar putea să le ajungă din urmă, dar pentru un interval de timp considerabil va exista un decalaj între gradul de conştiinţă al celor două sexe. Femeile îşi redobândesc funcţia la care au dreptul prin naştere şi care din acest motiv le revine mai mult lor decât bărbaţilor: aceea de a fi o punte de legătură între lumea manifestă şi Nemanifest, între fizic şi spirit. Principala dvs. sarcină acum, ca femeie, este să transformaţi corpul-durere astfel încât să nu se mai interpună între dvs. şi sinele dvs. adevărat, esenţa dvs. Desigur, trebuie să depăşiţi şi

celălalt obstacol în calea dezvoltării spirituale – mintea gânditoare –, dar prezenţa intensă pe care o veţi genera când veţi lucra cu corpul-durere vă va elibera şi de identificarea cu mintea.

Primul lucru pe care trebuie să vi-l amintiţi este acesta: atâta timp cât vă construiţi o identitate din durere, nu vă veţi putea elibera de ea. Atâta timp cât o parte a sentimentului dvs. de identitate este investit în durerea dvs. emoţională, vă veţi opune inconştient sau veţi sabota orice încercare de a vă vindeca de durere. De ce? Pur şi simplu pentru că doriţi să rămâneţi intactă, iar durerea a devenit o parte esenţială a dvs. Acesta este un proces inconştient şi singurul mod de a-l depăşi este să îl aduceţi în conştiinţă.

A vă da brusc seama de faptul că sunteţi sau aţi fost ataşată de durerea proprie poate fi şocant. În momentul în care vă daţi seama de acest lucru aţi rupt ataşamentul. Cor pul-durere este un câmp energetic, aproape ca o entitate, care a devenit temporar locatarul spaţiului dvs. interior. O parte a energiei vitale a rămas blocată în această capcană, o energie care nu mai circulă. Desigur, corpul-durere există din cauză că în trecut s-au întâmplat anumite lucruri. Este trecutul viu din dvs. şi, dacă vă identificaţi cu el, vă identificaţi cu trecutul. Atunci când vă identificaţi drept victimă, credeţi că trecutul este mai puternic decât prezentul, credinţă contrară adevărului. Este credinţa că alte persoane şi ceea ce v-au făcut sunt responsabile pentru felul în care sunteţi azi, pentru suferinţa dvs. emoţională sau pentru incapacitatea de a fi cel/cea care sunteţi în realitate.

Adevărul este că singura putere care există este conţinută în momentul prezent: este puterea prezentei dvs. Odată ce veţi cunoaşte acest lucru, vă veţi da seama că numai dvs. sunteţi responsabil pentru spaţiul dvs. interior de acum – şi nimeni altcineva – şi că trecutul nu poate

învinge puterea ***Clipei de acum.***

*

Aşadar, identificarea vă împiedică să rezolvaţi problema corpului – durere. Unele femei, care sunt deja destul de conştiente pentru a-şi abandona identitatea de victimă la nivel personal, continuă să se agaţe de o identitate colectivă de victimă: „Ce le-au făcut bărbaţii femeilor!”. Au dreptate – şi în acelaşi timp greşesc. Au dreptate deoarece corpul – durere colectiv feminin a luat naştere, în principal, din cauza violenţelor exercitate de bărbaţi asupra femeilor şi, de asemenea, din cauza reprimării feminităţii pe întreaga planetă timp de milioane de ani. Ele greşesc în cazul în care o parte a sentimentului lor de identitate derivă de aici, închizându-se astfel într-o identitate feminină colectivă. Dacă o femeie continuă să nutrească ură, resentimente sau să condamne, ea îşi păstrează corpul-durere. Acest lucru îi poate oferi o identitate încurajatoare de solidaritate cu alte femei, dar o face prizoniera trecutului şi îi blochează accesul deplin la esenţa şi puterea ei adevărată. Dacă femeile îi resping pe bărbaţi, întreţin un sentiment de separare, întărind astfel sinele fals. Şi cu cât sinele fals este mai puternic, cu atât sunteţi mai departe de natura dvs. adevărată.

Aşa că nu vă folosiţi corpul-durere pentru a vă crea o identitate. Folosiţi-l în schimb pentru a vă dezvolta spiritual. Transformaţi-l în conştiinţă. Unul dintre cele mai bune momente pentru a face aceasta este în timpul ciclului menstrual. Cred că, în anii care vor veni, multe femei vor pătrunde în starea de conştiinţă profundă în acest interval. De obicei, este o perioadă de inconştienţă pentru multe femei, deoarece corpul-durere colectiv feminin preia controlul. Totuşi, după ce aţi atins un anumit nivel de conştiinţă, puteţi inversa procesul, astfel încât în loc să deveniţi mai inconştientă, să deveniţi mai conştientă. Am descris deja procesul fundamental, dar aş vrea să îl mai

parcurgem o dată, acum însă referindu-ne în mod special la corpul-durere feminin colectiv.

Când ştiţi că se apropie perioada ciclului menstrual, înainte de a simţi primele semne ale fenomenului, numit în termeni uzuali tensiune premenstruală, adică trezirea corpului – durere feminin colectiv, fiţi foarte atentă şi locuiţi-vă corpul cât mai mult posibil. Când apar primele semne, trebuie să fiţi suficient de vigilentă pentru a le „surprinde” înainte ca ele să pună stăpânire pe dvs. De exemplu, primul semn poate fi un sentiment brusc de iritare puternică, de furie sau un simptom pur fizic. Indiferent în ce ar consta, observaţi-l înainte ca el să pună stăpânire pe gândi rea sau pe comportamentul dvs. Aceasta înseamnă pur şi simplu să vă îndreptaţi atenţia asupra lui. Dacă este o emoţie, simţiţi puternica încărcătură energetică din spatele ei. Recunoaşteţi corpul – durere. În acelaşi timp, deveniţi observatorul; fiţi atent la prezenţa conştientă şi simţiţi-i puterea. Orice emoţie în care veţi aduce prezenţa dvs. va slăbi curând şi se va transforma. Dacă este un simplu simptom fizic, atenţia pe care i-o acordaţi îl va împiedica să se transforme într-o emoţie sau gând. Apoi continuaţi să fiţi vigilentă şi aşteptaţi să apară următorul semn al corpului – durere. Când acesta apare, surprindeţi-l şi procedaţi la fel ca mai înainte.

Mai târziu, când corpul-durere s-a trezit complet din starea sa de somnolenţă, veţi trăi o tulburare considerabilă a spaţiului interior, care va dura poate câteva zile. Indiferent de forma pe care o ia, rămâneţi prezentă. Acordaţi-i întreaga dvs. atenţie. Observaţi tumultul din interior. Acceptaţi-i prezenţa. Păstraţi această informaţie şi deveniţi cunoscătorul. Nu uitaţi: nu lăsaţi corpul-durere să vă folosească mintea şi să pună stăpânire pe gândirea dvs. Urmăriţi-l. Simţiţi-i energia în corpul dvs. După cum ştiţi, atenţie deplină înseamnă acceptare completă.

Printr-o atenţie susţinută şi, astfel, prin acceptare, apare transformarea. Corpul-durere se transformă într-o conştiinţă strălucitoare, aşa cum o bucată de lemn se transformă şi ea în flacără atunci când este pusă în foc sau lângă el. Menstruaţia va deveni atunci nu numai o expresie veselă şi plăcută a feminităţii, ci şi un moment sacru de transformare, în care daţi naştere unei noi conştiinţe. Natura dvs. adevărată va străluci prin ea, atât în aspectele sale feminine, ca Mamă Divină, cât şi în aspectul său transcendent ca ***Fiinţă*** divină ce depăşeşte dualismul masculin-feminin.

Dacă partenerul dvs. este suficient de conştient, vă poate ajuta în acest exerciţiu pe care tocmai l-am descris, păstrând frecvenţa prezenţei intense mai ales în acest interval. Dacă el rămâne prezent ori de câte ori recădeţi în identificarea inconştientă cu corpul-durere, lucru care este posibil şi se va întâmpla la început, veţi putea foarte repede să vă alăturaţi lui în această stare. Adică, ori de câte ori corpul-durere preia temporar controlul, în timpul menstruaţiei sau în alte momente, partenerul nu îl va confunda cu dvs. Chiar dacă acesta îl atacă, cum probabil o va face, el nu va reacţiona ca şi cum aţi fi „dvs.”, retrăgându-se sau construind un fel sau altul de apărare. Îşi va păstra spaţiul de prezenţă intensă. Nu mai este nevoie de niciun alt lucru pentru transformare. În alte momente, veţi fi capabilă să faceţi acelaşi lucru pentru el sau să îl ajutaţi să-şi recâştige conştiinţa de sub dominaţia minţii, atrăgându-i atenţia către ***aici şi acum*** ori de câte ori se va identifica cu gândirea.

În acest fel, un permanent câmp energetic de o frecvenţă înaltă şi pură va lua naştere între dvs. Nici iluziile, nici durerea, nici conflictele, nimic din ceea ce este străin de dvs. şi nu este iubire nu va putea supravieţui. Aceasta reprezintă împlinirea scopului divin, transpersonal al relaţiei dvs. Devine un vârtej de conştiinţă, care va

atrage multe alte persoane.

Renunţarea la relaţia cu sine j

Când o persoană este deplin conştientă, mai simte nevoia unei relaţii de cuplu? Un bărbat se mai simte atras de o femeie? O femeie se mai simte incompletă fără un bărbat?

Indiferent de nivelul dezvoltării spirituale, sunteţi încă bărbat sau femeie, aşa că la nivelul identităţii formale nu sunteţi complet. Sunteţi numai o jumătate a întregului. Această stare de neîmplinire este simţită sub forma atracţiei dintre bărbaţi şi femei, a atracţiei către polaritatea energetică opusă, indiferent cât de conştient aţi fi. Dar în această stare de conectare interioară, simţiţi atracţia undeva la suprafaţa sau la periferia vieţii dvs. Orice lucru care vi se întâmplă în această stare este resimţit ca marginal. Întreaga lume pare numai o îngrămădire de valuri sau de unde la suprafaţa unui ocean vast şi adânc. Dvs. sunteţi oceanul şi, desigur, sunteţi şi valul, dar un val care şi-a înţeles adevărata identitate de ocean şi comparată cu imensitatea şi profunzimea oceanului, lumea valurilor şi a undelor nu mai este deloc importantă.

Acest lucru nu înseamnă că nu mai aveţi relaţii profunde cu alte persoane sau cu partenerul. De fapt, puteţi avea relaţii profunde numai dacă sunteţi conştient de ***Fiinţă.*** Venind din ***Fiinţă,*** sunteţi capabil să vă găsiţi centrul în spatele vălului formei. În ***Fiinţă,*** masculinul şi femininul sunt una. Forma dvs. poate continua să aibă anumite nevoi, dar ***Fiinţa*** nu are niciuna. Este deja completă şi întreagă. Dacă aceste nevoi sunt satisfăcute, este minunat, dar satisfacerea sau nesatisfacerea lor nu afectează în niciun fel starea dvs. profundă. Astfel încât este perfect posibil ca o persoană care a atins un nivel avansat de dezvoltare spirituală să aibă un sentiment de neîmplinire la nivelul superficial al fiinţei, în cazul în care

nevoia de a-şi satisface polaritatea masculină sau feminină nu este împlinită şi în acelaşi timp să se simtă completă, împlinită şi împăcată în interior.

În încercarea de a te dezvolta spiritual, homosexualitatea este un ajutor, un obstacol sau nu are nicio importanţă?

Pe măsură ce vă apropiaţi de maturitate, incertitudinea „orientării sexuale" urmată de realizarea faptului că sunteţi „diferit" de alţii vă poate forţa să vă desprindeţi din identificarea cu tiparele sociale condiţionate de gândire şi comportament. Aceasta va ridica automat şi nivelul de conştiinţă deasupra celui de inconştienţă al majorităţii, ai cărei membri preiau necritic toate tiparele moştenite. Din acest punct de vedere, homosexualitatea poate fi un ajutor. Condiţia de marginal, de persoană care nu se potriveşte cu restul grupului sau care este respinsă de grup, indiferent din ce motiv, face viaţa dificilă, dar vă oferă în acelaşi timp un avantaj din punctul de vedere al dezvoltării spirituale. Vă scoate din starea de inconştienţă aproape forţat.

Pe de altă parte, dacă vă construiţi un sentiment al identităţii bazat pe homosexualitatea dvs., aţi scăpat dintr-o capcană pentru a cădea în alta. Veţi juca roluri şi jocuri dictate de imaginea mentală pe care o aveţi despre sine ca homosexual. Veţi deveni inconştient, inconsistent. În spatele măştii sinelui fals veţi fi foarte nefericit. Într-o atare situaţie, homosexualitatea va fi un obstacol. Dar veţi avea, bineînţeles, şi alte ocazii. Nefericirea profundă poate fi un stimul grozav pentru trezirea conştiinţei.

Nu este adevărat că trebuie să ai o relaţie bună cu tine însuţi şi să te iubeşti înainte de a putea avea o relaţie în care să te simţi împlinit cu o altă persoană?

Dacă nu vă puteţi simţi relaxat când sunteţi singur, veţi căuta o relaţie ca să vă mascaţi disconfortul. Şi puteţi

fi sigur că disconfortul va reapărea sub o formă sau alta în relaţie şi probabil vă veţi considera responsabil pentru această situaţie.

Tot ce trebuie să faceţi este să acceptaţi în totalitate momentul. Atunci veţi fi în largul dvs. ***aici şi acum*** şi veţi avea o relaţie confortabilă cu sine.

Dar este neapărat necesar să aveţi o relaţie cu dvs? De ce nu puteţi pur şi simplu să fiţi dvs? Când aveţi o relaţie cu dvs., vă împărţiţi în două: „eu" şi „eu însumi", subiect şi obiect. Această dualitate creată de minte este cauza principală a problemelor şi a conflictelor din viaţa dvs. În starea de iluminare, sunteţi dvs. – „dvs". Şi „sinele dvs". fuzionează. Nu vă criticaţi, nu vă plângeţi de milă, nu sunteţi mândru de dvs., nu vă iubiţi, nu vă urâţi ş.a.m.d. Ruptura produsă de conştiinţa autoreflexivă se repară, iar blestemul ei este înlăturat. Nu există niciun „sine" pe care să fie nevoie să-l apăraţi, să-l protejaţi sau să-l hrăniţi. Când aţi atins un anumit nivel de dezvoltare spirituală, există o singură relaţie pe care nu o mai aveţi: relaţia cu sine. Odată ce aţi renunţat la ea, toate celelalte relaţii vor fi relaţii de iubire.

Capitolul 9

Dincolo de fericire şi nefericire se află pacea

Binele superior, dincolo de bine şi de rău

Există vreo diferenţă între fericire şi pacea interioară?

Da. Fericirea depinde de condiţii percepute ca pozitive; pacea interioară, nu.

Putem atrage numai circumstanţe pozitive în viaţă? Dacă atitudinea şi gândirea noastră sunt mereu pozitive, am crea numai evenimente şi situaţii pozitive, nu-i aşa?

Ştiţi într-adevăr ce este pozitiv şi ce este negativ? Aveţi o viziune de ansamblu? Au existat multe persoane pentru care limitările, eşecul, pierderea, boala sau durerea

de orice fel s-au dovedit cei mai mari profesori. Astfel au învăţat să renunţe la imaginile false despre sine şi la scopurile şi dorinţele superficiale, dictate de sinele fals. Au dobândit profunzime, smerenie şi compasiune. Au devenit mai reale.

Ori de câte ori vi se întâmplă un lucru negativ, există o lecţie profundă ascunsă în acel eveniment, deşi în momentul respectiv poate că nu o sesizaţi. Chiar şi o boală scurtă sau un accident vă pot arăta ce este real şi ce nu este real în viaţa dvs., ce contează şi ce nu contează în ultimă instanţă.

Dintr-o perspectivă superioară, condiţiile sunt întotdeauna pozitive. Ca să fiu mai precis: ele nu sunt nici pozitive, nici negative. Sunt ceea ce sunt. Şi când trăiţi acceptând complet starea de fapt – singurul mod sănătos de a trăi – nu mai există „bine" şi „rău" în viaţa dvs. Există numai un bine superior – în care este inclus şi „răul". Totuşi, din perspectiva minţii există bine-rău, plăcere neplăcere, iubire-ură. De aceea, se spune în ***Cartea Genezei*** că Adam şi Eva nu au mai avut voie să rămână în „rai" după ce au „mâncat din pomul cunoaşterii binelui şi răului".

Pentru mine totul sună a negare şi păcălire de sine. Când mi se întâmplă un lucru groaznic, mie sau unei persoane apropiate – un accident, o boală, o durere de un anumit fel sau moartea

— Pot să mă prefac că nu este chiar atât de rău, dar realitatea că este un lucru rău rămâne, aş ci că nu înţeleg de ce trebuie să o neg?

Nu vă prefaceţi şi nu pretindeţi nimic. Permiteţi lucrurilor să fie aşa cum sunt, atâta tot. Atitudinea de a le „permite lucrurilor să fie aşa cum sunt" vă va ajuta să depăşiţi mintea cu tiparele ei de rezistenţă ce creează polarităţi pozitiv-negativ. Este un aspect esenţial al iertării. Iertarea prezentului este şi mai importantă decât iertarea

trecutului. Dacă iertaţi fiecare moment – îi permiteţi să existe ca atare –, atunci nu vor exista acumulări de resentimente care să necesite mai târziu iertarea dvs.

Nu uitaţi că aici nu vorbim de fericire. De exemplu, când o persoană iubită tocmai a murit sau vă simţiţi moartea aproape, nu puteţi fi fericit. Este imposibil. Dar puteţi fi împăcat. Poate că veţi plânge şi vă veţi simţi trist, dar dacă aţi abandonat rezistenţele, în spatele tristeţii veţi simţi o linişte, un calm profund şi o prezenţă sacră. Aceasta este emanaţia Fiinţei, este pacea interioară, binele care nu are opus.

Şi dacă este o situaţie în care pot schimba ceva? Cum îi pot permite să existe, încercând în acelaşi timp să o schimb?

Faceţi ceea ce trebuie să faceţi. Între timp, acceptaţi situaţia existentă. Deoarece mintea şi rezistenţa sunt sinonime, acceptarea vă eliberează imediat de dominaţia minţii şi astfel va reconectează cu ***Fiinţa.*** Ca urmare, motivaţiile obişnuite ale sinelui fals pentru a intra în acţiune – frica, lăcomia, nevoia de control, de a apăra sau alimenta fal sul sentiment de identitate – vor înceta să funcţioneze. O inteligenţă mult mai puternică decât mintea are acum controlul şi astfel, în acţiunile dvs., va pătrunde o altă calitate a conştiinţei.

„Acceptaţi ceea ce vine spre voi ţesut în tiparul destinului, căci ce ar putea fi mai potrivit pentru nevoile voastre?”. Aceste cuvinte au fost scrise acum 2000 de ani de Marcus Aurelius, unul dintre oamenii extrem de rari care au avut în acelaşi timp şi puterea lumească şi înţelepciunea.

Se pare că cei mai mulţi dintre oameni au nevoie de un anumit grad de suferinţă înainte de a-şi abandona rezistenţele şi de a învăţa să accepte – înainte de a ierta. Imediat ce fac acest lucru, se întâmplă unul dintre cele mai mari miracole: trezirea conştiinţei ***Fiinţei*** prin ceea ce

pare a fi răul, transformarea suferinţei în pace interioară. Efectul ultim al tuturor relelor şi suferinţelor din lume este că ele îi vor forţa pe oameni să realizeze cine sunt dincolo de nume şi de formă. Astfel, ceea ce percepem ca fiind rău din perspectiva noastră limitată este, de fapt, o parte din binele superior care nu are opus. Totuşi, acest lucru nu devine adevărat pentru dvs. decât prin iertare.

Până când nu se întâmplă acest lucru, răul nu a fost recuperat şi din acest motiv rămâne rău.

Prin iertare, care în esenţă înseamnă recunoaşterea lipsei de realitate a trecutului şi acceptarea momentului prezent aşa cum apare, miracolul transformării se produce nu numai înăuntru, ci şi în afară. Un spaţiu liniştit de prezentă intensă apare atât în dvs., cât şi în jurul dvs.

Oricine şi orice intră în acest câmp al conştiinţei va fi afectat de ea, uneori vizibil şi imediat, alteori la niveluri mai profunde, schimbările vizibile apărând ulterior. Dizolvaţi dezacordurile, vindecaţi durerile, spulberaţi inconştienţa – fără să faceţi nimic – pur şi simplu existând şi păstrând frecvenţa prezenţei intense.

*

Sfârşitul dramei vieţii dvs.

În această stare de acceptare şi pace interioară, chiar dacă nu le-am numi „rele”, se mai pot produce evenimente care ar putea fi numite „rele” din perspectiva conştiinţei obişnuite?

Cea mai mare parte a lucrurilor aşa-zis rele care se întâmplă în vieţile oamenilor sunt cauzate de inconştienţă. Ele se creează singure sau, mai bine-zis, sunt create de sinele fals. Mă refer la lucrurile „dramatice”. Când sunteţi total conştient, în viaţa dvs. nu se mai produc evenimente dramatice. Daţi-mi voie să vă reamintesc cum funcţionează sinele fals şi cum creează el dramele.

Sinele fals este mintea nesupravegheată ce vă conduce viaţa atunci când nu sunteţi prezent sub forma

conştiinţei treze, ca martor tăcut. Sinele fals se percepe ca fragment separat într-un univers ostil, fără o legătură reală cu vreo altă ***Fiinţă,*** înconjurat de alte forme de sine fals, ale altor oameni, pe care fie le vede ca pe nişte ameninţări potenţiale, fie încearcă să le folosească pentru atingerea scopurilor sale. Tiparele de bază ale sinelui fals sunt făcute să îi abată frica profund înrădăcinată sau sentimentul de lipsă. Ele sunt rezistenţa, controlul, puterea, lăcomia, apărarea, atacul. O parte din strategiile sinelui fals sunt extrem de inteligente, însă cu toate acestea nu rezolvă niciodată niciuna dintre problemele sale, pur şi simplu pentru că pe oblema este însuşi sinele fals.

Când sinele fals al unei persoane întâlneşte un alt sine fals, într-o relaţie personală sau în cadrul unei organizaţii sau instituţii, mai devreme sau mai târziu se întâmplă lucruri „rele”: drame de un fel sau altul, sub forma conflictelor, a problemelor, a luptelor pentru putere, a violenţei fizice sau emoţionale ş.a.m.d. Aici intră şi relele colective, ca războiul, genocidul şi exploatarea – toate cauzate de inconştienţa acumulată. În plus, multe tipuri de boli sunt produse de rezistenţa continuă a sinelui fals, care generează restricţii şi blocaje în circulaţia energiei prin corp. Când vă reconectaţi cu ***Fiinţa*** şi nu mai sunteţi condus de minte, încetaţi să mai creaţi toate acele lucruri. Nu mai creaţi şi nu mai participaţi la nicio dramă.

Ori de câte ori sinele fals al cuiva întâlneşte un alt sine fals, apar drame de un fel sau altul. Chiar dacă trăiţi complet singur, tot vă veţi crea o dramă proprie. Când vă este milă de dvs., începe drama. Când vă simţiţi vinovat sau anxios, este tot o dramă. Când lăsaţi trecutul sau viitorul să se suprapună prezentului, creaţi timp, timp psihologic – materialul din care se construiesc dramele. Ori de câte ori nu respectaţi momentul prezent, permiţându-i să existe aşa cum este, creaţi drame.

Cei mai mulţi oameni îşi iubesc drama vieţii lor.

Povestea lor este identitatea lor. Sinele fals le conduce viaţa. Au investit în această poveste tot sentimentul identităţii lor. Chiar şi căutarea – de obicei fără succes – a unui răspuns, a unei soluţii sau a unui mod de vindecare devine o parte din ea. Şi lucrul de care se tem şi căruia i se împotrivesc cel mai mult este sfârşitul dramei proprii. Atâta timp cât sunt mintea lor, lucrul de care se tem şi căruia i se împotrivesc cel mai tare este propria lor trezire.

Când trăiţi într-o deplină acceptare a ceea ce este, aţi pus capăt dramelor în viaţa dvs. O dată pentru totdeauna. Nimeni nu mai poate nici măcar să se certe cu dvs., indiferent cât de tare se străduieşte. Nu vă puteţi certa cu o persoană care a devenit complet conştientă. O ceartă implică identificarea cu mintea şi o poziţie mentală, ca şi o rezistenţă şi o reacţie faţă de poziţia celuilalt. Rezultatul este că polarităţile opuse se energizează reciproc. Aceasta este mecanica inconştientului. Vă puteţi exprima părerea clar şi ferm, dar în spatele ei nu se va mai afla nicio forţă de reacţie, niciun fel de apărare sau atac. Aşa că nu se va transforma într-o dramă. Când sunteţi deplin conştient, încetaţi să mai fiţi în conflict. „Nicio persoană unificată cu sine nu poate nici măcar să conceapă conflictul”, afirmă ***Cursul despre miracole.*** Aceasta se referă nu numai la conflictul cu alte persoane, ci, mult mai important, şi la conflictul cu sine, care încetează atunci când nu mai există contradicţii între cererile şi aşteptările minţii dvs. şi ceea ce este.

Efemeritatea şi ciclurile vieţii

Totuşi, atâta timp cât vă aflaţi în dimensiunea fizică şi sunteţi legat de psihicul uman colectiv, durerea fizică – deşi rară – mai este încă posibilă. Ea nu trebuie confundată cu suferinţa, cu durerea mental-emoţională. Orice suferinţă este creată de sinele fals şi apare ca urmare a rezistenţei. De asemenea, atâta timp cât vă aflaţi în această dimensiune, mai sunteţi încă supus naturii ei

ciclice şi legii efemerităţii tuturor lucrurilor, dar nu mai percepeţi acest lucru ca „rău” – el există pur şi simplu.

Acceptând starea şi calitatea prezentă a tuturor lucrurilor, vi se dezvăluie o dimensiune mai profundă în spatele jocului contrariilor, ca o prezenţă durabilă, o linişte adâncă ce nu se schimbă, o bucurie fără nicio cauză, dincolo de bine şi de rău. Este bucuria ***Fiinţei,*** pacea lui Dumnezeu.

La nivelul formei, există naştere şi moarte, creaţie şi distrugere, creştere şi dispariţie a formelor aparent separate. Acest lucru se reflectă peste tot: în ciclul de viaţă al unei stele sau al unei planete, al unui corp fizic, al unui copac, al unei flori; în ridicarea şi prăbuşirea naţiunilor, a sistemelor politice, a civilizaţiilor; şi în inevitabilul ciclu câştig-pierdere din viaţa unei persoane.

Există cicluri ale succesului, când lucrurile se adună în jurul dvs. şi prosperaţi, şi cicluri ale eşecului, când lucrurile se spulberă sau se dezintegrează şi trebuie să renunţaţi la ele pentru a lăsa să apară lucruri noi sau pentru a le permite transformărilor să se producă. Dacă vă agăţaţi de lucruri şi vă opuneţi în momentul respectiv înseamnă că refuzaţi să acceptaţi cursul vieţii şi veţi suferi.

Nu este adevărat că ciclul ascendent este bun şi cel descendent este rău, cu excepţia evaluărilor mentale. Creşterea este de obicei pozitivă, dar nimic nu poate creşte la infinit. Dacă această creştere, de orice fel, ar continua mereu, în final ar deveni monstruoasă şi distructivă. Distrugerea este necesară ca să poată avea loc o nouă creştere. Nu se poate una fără alta.

Ciclul descendent este absolut esenţial pentru realizarea spirituală. Trebuie să ai un eşec profund la un anumit nivel sau să trăieşti o pierdere sau o durere profundă ca să te simţi atras către dimensiunea spirituală. Sau poate că, la un moment dat, succesul însuşi a devenit gol şi lipsit de sens şi astfel s-a transformat în eşec. Eşecul

se află ascuns în fiecare succes şi succesul în fiecare eşec. În această lume, adică la nivelul formei, toată lumea are „eşecuri” mai devreme sau mai târziu şi, desigur, fiecare realizare ajunge în ultimă instanţă un nimic. Toate formele sunt efemere.

Puteţi continua să fiţi activ, să vă bucuraţi exprimând sau creând forme şi circumstanţe noi, fără să vă identificaţi cu ele. Nu aveţi nevoie de ele ca să vă dea un sentiment de identitate. Ele nu sunt viaţa dvs. – numai situaţia dvs. de viaţă.

Energia dvs. fizică este şi ea supusă ciclurilor. Nu poate fi întotdeauna la nivel maxim. Vor exista momente de energie slabă şi momente de energie înaltă. Vor exista perioade când veţi fi extrem de activ sau de creativ, dar este posibil să existe şi momente când totul pare să stea pe loc şi când aveţi sentimentul că nu obţineţi niciun rezultat, că nu realizaţi nimic. Un ciclu poate dura oricât, de la câteva ore la câţiva ani. Există cicluri mari şi cicluri mici în interiorul acestora. Multe boli apar din împotrivirea faţă de aceste cicluri de energie scăzută, care sunt vitale pentru regenerare. Compulsia de a face şi tendinţa de a deriva sentimentul valorii proprii şi sentimentul identităţii din factori externi, cum ar fi realizările, sunt o iluzie inevitabilă atâta timp cât vă identificaţi cu mintea. În aceste condiţii devine foarte dificil sau chiar imposibil pentru dvs. să acceptaţi ciclurile negative şi să le permiteţi să existe. Astfel, inteligenţa organismului poate prelua controlul ca măsură de autoprotecţie, creând o boală pentru a vă forţa să vă opriţi, pentru ca regenerarea necesară să aibă loc.

Natura ciclică a universului este strâns legată de efemeritatea tuturor lucrurilor şi a situaţiilor. Buddha a făcut din aceasta partea centrală a învăţăturii sale. Toate condiţiile sunt extrem de instabile şi aflate într-un flux constant, sau, după cum spunea el, efemeritatea este o

caracteristică a fiecărei stări, a fiecărei situaţii pe care o veţi întâlni în viaţă. Aceasta se va schimba, va dispărea sau va înceta să vă mai mulţumească. Efemeritatea are un rol central şi în învăţăturile lui Iisus: „Nu adunaţi pentru voi comori pe pământ, unde moliile şi rugina distrug şi unde hoţii intră şi fură…”

Atâta timp cât o stare este evaluată de mintea dvs. ca fiind „bună”, indiferent dacă este vorba de o relaţie, o posesiune, un rol social, un loc sau corpul fizic, mintea se ataşează de ea şi se identifică cu ea. Vă face fericit, vă face să aveţi un sentiment pozitiv faţă de propria persoană şi poate să devină o parte din dvs. sau din acela care credeţi că sunteţi. Dar nimic nu durează în această dimensiune în care moliile şi rugina distrug totul. Lucrurile iau sfârşit, se transformă sau suferă o schimbare de polaritate: aceeaşi stare care ieri sau anul trecut era bună a devenit brusc sau treptat rea. Starea care vă făcea fericit vă face acum nefericit. Prosperitatea de azi devine consumismul fără sfârşit de mâine. Căsătoria şi luna de miere fericite devin divorţul nefericit sau coabitarea nefericită de mâine. Sau o anumită stare dispare, şi absenta ei vă face nefericit. Când o stare sau o situaţie de care mintea s-a ataşat şi cu care s-a identificat se schimbă sau dispare, mintea nu poate accepta acest lucru. Se va agăţa de starea care dispare şi se va opune schimbării. Este ca şi cum un membru ar fi smuls din corpul dvs.

Uneori, auzim despre oameni care şi-au pierdut toţi banii sau a căror reputaţie a fost distrusă, motiv pentru care s-au sinucis. Acestea sunt cazuri extreme. Alţii, atunci când suferă o pierdere gravă de un fel sau altul, devin profund nefericiţi şi se îmbolnăvesc. Nu pot face diferenţa între ei înşişi şi situaţia de viaţă în care se află. Am citit de curând despre o actriţă renumită, care a murit la 80 de ani. Când frumuseţea ei a început să pălească şi să fie distrusă de bătrâneţe, a ajuns la disperare şi a început să

ducă o viaţă extrem de retrasă. Şi ea se identificase cu o stare externă: aspectul ei fizic. La început, această stare i-a creat un sentiment de identitate fericit, apoi unul nefericit. Dacă ar fi fost capabilă să intre în legătură cu viaţa atemporală şi lipsită de formă din ea, şi-ar fi putut urmări şi accepta ofilirea formei exterioare în deplină linişte şi pace sufletească. Mai mult, forma ei exterioară ar fi devenit din ce în ce mai transparentă faţă de lumina care izvora din natura ei adevărată atemporală, astfel încât frumuseţea nu i s-ar fi diminuat, ci s-ar fi transformat pur şi simplu în frumuseţe spirituală. Totuşi, nimeni nu i-a spus că acest lucru este posibil. Cel mai important mod de cunoaştere nu este încă accesibil tuturor.

*

Buddha ne-a învăţat că ***fericirea este dukkha*** – un cuvânt din limba pali, care înseamnă „suferinţă" sau „insatisfacţie". Este inseparabilă de opusul ei. Adică fericirea şi nefericirea sunt, de fapt, una. Numai iluzia timpului le separă.

A privi lucrurile în acest fel nu înseamnă negativism. Înseamnă, pur şi simplu, recunoaşterea naturii lucrurilor, astfel încât să nu alergaţi după o iluzie tot restul vieţii. Nu înseamnă nici că nu ar trebui să apreciaţi lucrurile sau stările plăcute. Dar a încerca să obţineţi prin ele un lucru pe care acestea nu vi-l pot oferi – o identitate, un sentiment de permanenţă şi împlinire – este o reţetă sigură de frustrare şi suferinţă. Industria reclamei şi societatea de consum s-ar prăbuşi în întregime dacă oamenii ar progresa spiritual şi nu ar mai încerca să-şi găsească identitatea prin lucruri. Cu cât încercaţi mai mult să obţineţi fericirea în acest fel, cu atât ea vă va ocoli mai mult. Niciun lucru din afară nu vă va satisface decât temporar şi superficial, dar probabil că veţi avea nevoie de multe deziluzii până când să realizaţi acest adevăr. Lucrurile şi stările vă pot oferi plăcere, dar vă vor da şi

durere. Lucrurile şi stările vă pot oferi plăcere, dar nu vă vor da bucurie. Nimic nu vă poate aduce bucurie. Bucuria nu are o cauză şi vine din interior, întocmai ca bucuria Fiinţei. Este o parte esenţială a stării interioare de pace, stare care a fost numită pacea lui Dumnezeu. Este starea dvs. naturală, nu un lucru pentru care trebuie să vă străduiţi mult să-l obţineţi sau să-l realizaţi.

Mulţi oameni nu îşi dau seama niciodată că niciunul dintre lucrurile pe care le fac, le posedă sau le realizează nu le poate aduce „mântuirea". Cei care observă acest fapt devin deseori plictisiţi de lume şi depresivi: dacă nimic nu le poate oferi o satisfacţie adevărată, pentru ce să te lupţi, ce rost mai au toate? În Vechiul Testament profetul trebuie să fi ajuns la o astfel de conştiinţă când a scris: „Am văzut tot ce se face sub soare şi priviţi, totul este deşertăciune şi sforţare în van". Când ajungeţi în acest punct, sunteţi la un pas de disperare – şi la un pas de iluminare.

Un călugăr budist mi-a spus odată: „Tot ceea ce am învăţat în cei 20 de ani de când sunt călugăr poate fi rezumat într-o singură propoziţie: «Tot ceea ce apare dispare». Asta este tot ce ştiu". Desigur, voia să spună cam următoarele: am învăţat să nu mă opun situaţiei prezente; am învăţat să-i permit prezentului să existe şi să accept natura efemeră a tuturor lucrurilor şi stărilor. Astfel, mi-am găsit liniştea.

A nu opune rezistenţă vieţii înseamnă a fi atins starea de graţie, de uşurinţă şi iluminare. Această stare nu mai depinde de anumite stări sau calităţi ale lucrurilor, bune sau rele. Pare aproape paradoxal, şi totuşi, atunci când dependenţa interioară de o anume formă a dispărut, condiţiile generale de viaţă, formele exterioare, tind să se amelioreze foarte mult. Lucrurile, oamenii sau condiţiile de care credeaţi că aveţi nevoie ca să fiţi fericit vă vin acum fără să fie nevoie să faceţi vreun efort şi sunteţi liber să vă bucuraţi de ele şi să le apreciaţi – cât există. Toate aceste

lucruri, desigur, vor dispărea, ciclurile vin şi se duc, dar, dacă dependenţa a dispărut, nu mai există frica de pierdere. Viaţa curge mai uşor.

Fericirea derivată dintr-o sursă secundară nu este niciodată prea profundă. Este numai o reflexie palidă a bucuriei ***Fiinţei,*** pacea vibrantă pe care o descoperiţi în interior atunci când vă abandonaţi pe sine. ***Fiinţa*** vă poartă dincolo de polarităţile opuse ale minţii şi vă eliberează de dependenţa de formă. Chiar dacă totul s-ar prăbuşi şi s-ar distruge în jurul dvs., tot aţi simţi un miez interior de pace profundă. Poate că nu veţi fi fericit, dar veţi fi împăcat.

*

Folosirea şi abandonarea negativismului

Orice rezistenţă internă este trăită ca negativism sub o formă sau alta. Orice formă de negativism este rezistenţă. În acest context, cele două cuvinte sunt aproape sinonime. Negativismul merge de la iritare sau nerăbdare până la furia feroce, de la o stare de deprimare sau supărare tăcută la disperarea suicidară. Uneori, rezistenţa declanşează corpul emoţional de durere, caz în care chiar şi o situaţie minoră poate provoca un negativism intens, ca furia, deprimarea sau suferinţa profundă.

Ego-ul crede că prin negativism poate manipula realitatea şi poate obţine ceea ce doreşte. Crede că prin negativism poate atrage o stare dezirabilă sau dizolva una indezirabilă. ***Cursul miracolelor*** subliniază faptul că, ori de câte ori sunteţi nefericit, există credinţa inconştientă că prin nefericire „plătiţi” lucrul anume pe care-l doriţi. Dacă „dvs”. – mintea – nu credeţi în faptul că nefericirea duce la vreun rezultat, de ce o mai creaţi? Adevărul este, desigur, că negativismul nu duce la niciun rezultat. În loc să atragă o stare dezirabilă, el o împiedică să apară. În loc să dizolve starea indezirabilă, el o ţine pe loc. Singura sa funcţie „utilă” este că întăreşte sinele fals şi acesta este motivul

pentru care acesta o iubeşte.

Odată ce v-aţi identificat cu o formă sau alta de negativism, nu mai vreţi să renunţaţi la ea şi, la un nivel inconştient profund, nu doriţi nici schimbări pozitive. Ele v-ar ameninţa identitatea de persoană deprimată, furioasă şi greu de mulţumit. Atunci veţi ignora, nega sau sabota lucrurile pozitive din viaţa dvs. Este un fenomen des întâlnit. Şi nebunesc în acelaşi timp.

Negativismul este ceva complet artificial. Este un factor de poluare psihică şi observăm că există o legătură profundă între otrăvirea şi distrugerea naturii şi negativismul amplu care s-a acumulat în psihicul uman colectiv. Nicio altă formă de viaţă de pe planetă nu cunoaşte negativismul, în afară de oameni, tot aşa cum nicio altă formă de viaţă nu batjocoreşte şi nu otrăveşte pământul care o susţine. Aţi văzut vreodată o floare nefericită sau un stejar stresat? Aţi întâlnit vreodată un delfin deprimat, o broască având probleme de respect faţă de sine, o pisică ce nu se poate relaxa sau o pasăre care să nutrească ură şi resentimente? Singurele animale care pot trăi ocazional ceva asemănător cu negativismul sau care dau semne de comportament nevrotic sunt cele care trăiesc în strânsă legătură cu mintea umană şi cu nebunia ei.

Urmăriţi orice plantă sau animal şi lăsaţi-le să vă înveţe acceptarea situaţiei date, abandonarea în faţa ***Clipei de acum.*** Lăsaţi-le să vă înveţe ***Fiinţa.*** Lăsaţi-le să vă înveţe integritatea – care înseamnă a fi o unitate, a fi tu însuţi, a fi real. Lăsaţi-le să vă înveţe cum să trăiţi, cum să muriţi şi cum să nu transformaţi viaţa sau moartea într-o problemă.

Am trăit alături de mai mulţi maeştri Zen – toţi erau pisici. Chiar şi raţele m-au învăţat importante lecţii spirituale. Observarea lor este o meditaţie în sine. Cât de liniştite plutesc, într-o totală acceptare de sine, complet

prezente în ***Clipa de acum,*** demne şi perfecte, aşa cum numai o ***Fiinţă*** fără minte poate fi. Totuşi, din când în când, două raţe se iau la bătaie – uneori fără niciun motiv aparent sau poate pentru că una a invadat spaţiul personal al celeilalte. Lupta durează de obicei câteva secunde şi apoi raţele se despart, înoată în direcţii diferite şi dau cu putere din aripi de câteva ori. Continuă apoi să înoate liniştite, ca şi cum lupta nu ar fi avut niciodată loc. Când am observat acest lucru pentru prima oară, am realizat brusc că aceste bătăi din aripi eliberează un surplus de energie, împiedicând astfel rămânerea sa în corp şi transformarea în negativism. Aceasta este o inteligenţă naturală, şi accesul la ea este foarte uşor, pentru că animalele nu au o minte care să ţină în mod artificial trecutul în viaţă şi apoi să construi ască o identitate în jurul lui.

O emoţie negativă nu poate conţine un mesaj important? De exemplu, dacă mă simt deseori deprimat poate fi un semn că ceva nu este în regulă cu viaţa mea şi mă poate obliga să îmi analizez situaţia de viaţă şi să fac anumite schimbări. Aşa că am nevoie să ascult ce îmi spune emoţia şi nu să o resping ca fiind negativă.

Da, emoţiile negative recurente conţin uneori un mesaj, ca şi bolile. Dar orice schimbări veţi face, indiferent dacă ele sunt legate de muncă, de relaţiile personale sau de mediul ambiant, acestea sunt, în ultimă instanţă, doar o cosmetizare – dacă nu vin dintr-o modificare de conştiinţă. Modificarea nu poate însemna decât un singur lucru: o prezenţă mai intensă. Când aţi ajuns la un anumit grad de prezenţă, nu mai aveţi nevoie ca negativismul să vă spună de ce anume aveţi nevoie într-o situaţie de viaţă dată. Dar atâta timp cât negativismul este prezent, folosiţi-l. Folosiţi-l ca pe un fel de semnal care să vă reamintească să fiţi mai prezent.

Cum împiedicăm apariţia negativismului? Cum scăpăm de el după ce a apărut?

Aşa cum v-am spus, îl împiedicaţi să apară fiind total prezent. Dar nu vă descurajaţi. Există foarte puţini oameni pe pământ care îşi pot menţine o stare de prezenţă continuă, deşi unii sunt foarte aproape de acest lucru. În curând cred că vor fi mult mai mulţi.

Ori de câte ori observaţi că resimţiţi o formă sau alta de negativism, nu o consideraţi un eşec, ci un semnal util, care vă spune: „Trezeşte-te! Părăseşte-ţi mintea! Fii prezent!”

Există un roman al lui Aldous Huxley care se numeşte ***Insula,*** scris în ultimii săi ani de viaţă, când scriitorul devenise foarte interesat de învăţăturile spirituale. Este relatată povestea unui bărbat care a naufragiat pe o insulă pustie, izolată de restul lumii. Pe această insulă se află o civilizaţie unică. Lucrul neobişnuit aici este că locuitorii, spre deosebire de restul lumii, sunt sănătoşi la minte. Primul lucru pe care îl observă bărbatul sunt papagalii coloraţi, aşezaţi sus în copaci, care par să spună conţinu: „Atenţie! Aici şi acum! Atenţie! Aici şi acum!”. Mai târziu, aflăm că locuitorii insulei îi învăţau aceste cuvinte ca să le reamintească continuu să fie prezenţi.

Aşa că, ori de câte ori simţiţi că negativismul apare în sinea dvs., indiferent dacă este cauzat de un factor extern, de un gând sau de un lucru pe care nu-l conştientizaţi, priviţi negativismul ca şi cum o voce ar spune: „Atenţie! Aici şi acum! Trezeşte-te!”. Chiar şi cea mai mică iritare este semnificativă şi trebuie acceptată şi analizată; altminteri, se va produce o acumulare crescândă a reacţiilor neobservate. Aşa cum v-am mai spus, aţi putea renunţa la negativism odată ce vă veţi da seama că nu doriţi ca acest câmp energetic să se afle în interiorul dvs. şi că este inutil. Dar în acest caz asiguraţi-vă că îl abandonaţi complet. Dacă nu reuşiţi să îl abandonaţi,

atunci acceptaţi existenţa lui şi îndreptaţi-vă atenţia asupra acestui sentiment, aşa cum v-am arătat mai devreme.

O alternativă la abandonarea unei reacţii negative este dizolvarea acesteia imaginându-vă că sunteţi transparent la cauza externă a reacţiei. Vă recomand să exersaţi întâi cu lucruri minore, fără nicio importanţă. Să presupunem că staţi acasă, aşezat confortabil în fotoliu. Brusc, auziţi sunetul ascuţit al unei alarme auto din stradă. Iritarea creşte. Care este scopul iritării? Niciunul. De ce aţi creat-o? Nu dvs. aţi creat-o, ci mintea dvs. A fost o reacţie complet automată, inconştientă. De ce a creat-o mintea dvs? Pentru că ea posedă credinţa inconştientă că rezistenţa, pe care o trăiţi ca negativism sau nefericire de un anumit fel, va dizolva într-un fel această stare indezirabilă. Desigur, această credinţă este o iluzie. Rezistenţa pe care o creează, furia sau iritarea sunt în acest caz mult mai perturbatoare decât cauza iniţială pe care încearcă să o elimine.

Toate acestea pot fi transformate în practică spirituală. Simţiţi că deveniţi transparent, ca şi cum nu aţi mai avea soliditatea corpului material. Permiteţi – i zgomotului sau cauzei reacţiei dvs. negative să treacă pur şi simplu prin dvs. Aşa cum v-am mai spus, faceţi mai întâi acest exerciţiu cu lucrurile mici. Alarma de la maşină, câinele care latră, copiii care ţipă, blocajul din trafic. În loc să construiţi în dvs. un zid de rezistenţă, care să fie constant şi dureros lovit de lucruri „ce nu ar trebui să se întâmple”, lăsaţi totul să treacă prin dvs.

Cineva vă spune ceva într-un mod nepoliticos sau cu intenţia de a vă răni. În loc să aveţi o reacţie inconştientă şi negativă, precum atacul, apărarea sau retragerea, lăsaţi totul să treacă prin dvs. Nu opuneţi nicio rezistenţă. Ca şi cum nu ar mai fi nimeni acolo care să se simtă rănit. Aceasta este iertarea, în acest fel, deveniţi invulnerabil.

Puteţi să îi spuneţi acelei persoane că are un comportament inacceptabil, dacă asta alegeţi să faceţi. Dar ea nu mai are puterea de a vă controla starea interioară. Dvs. deţineţi controlul – nu o altă persoană, nici mintea dvs. Indiferent dacă este vorba de o alarmă auto, o persoană agresivă, o inundaţie, un cutremur sau pierderea tuturor bunurilor materiale, mecanismul de rezistenţă este acelaşi.

Practic meditaţia, am fost la diferite seminare, am citit multe cărţi despre practicile spirituale, încerc să ajung la starea lipsei de rezistenţă – însă, în cazul în care mă întrebaţi dacă am ajuns la o pace interioară adevărată şi durabilă, răspunsul meu sincer va trebui să fie „nu”. De ce nu am găsit-o? Ce altceva pot să fac?

Încă o mai căutaţi în afară şi nu puteţi ieşi din starea de căutare. Poate că următorul seminar vă va aduce răspunsul, poate această tehnică nouă. Dacă mă întrebaţi pe mine, v-aş spune: nu căutaţi pacea. Nu căutaţi nicio altă stare în afara celei în care vă aflaţi acum; altfel, veţi construi singur conflictul interior şi rezistenta inconştientă. Iertati-vă pentru faptul că nu sunteţi împăcat. În momentul în care veţi accepta complet lipsa dvs. de pace, ea se va transforma în pace. Orice lucru pe care îl acceptaţi pe deplin vă va duce acolo, vă va aduce pacea. Acesta este miracolul abandonării. Poate că aţi auzit expresia „întoarce şi celălalt obraz”, pe care a folosit-o acum 2000 de ani un mare maestru spiritual. El încerca să exprime simbolic secretul lipsei de rezistenţă şi de reacţie. În această afirmaţie, ca şi în toate celelalte, el era interesat numai de realitatea dvs. interioară, nu de comportamentul exterior din viaţă.

Cunoaşteţi povestea lui Banzan? Înainte de a deveni un mare maestru Zen, a încercat mulţi ani să atingă iluminarea, dar aceasta îi scăpa. Apoi, într-o zi, în timp ce

se plimba prin piaţă, a auzit o conversaţie între un măcelar şi clientul său. „Dă-mi cea mai bună bucată de carne pe care o ai”, a spus clientul. Iar măcelarul i-a răspuns: „Fiecare bucată pe care o am este cea mai bună. Nu există aici niciuna care să nu fie cea mai bună”. Auzind aceste cuvinte, Banzan a atins iluminarea. Văd că aşteptaţi o explicaţie. Când veţi accepta starea prezentă, fiecare „bucată de carne” – fiecare moment va fi cel mai bun. Aceasta înseamnă iluminare.

Natura compasiunii

Depăşind sfera contrariilor create de minte, veţi deveni asemeni unui lac adânc. Situaţia externă de viaţă şi tot ceea ce se întâmplă aici este suprafaţa lacului. Uneori calmă, uneori bătută de vânt şi neuniformă, în funcţie de cicluri şi anotimpuri, în adâncuri, totuşi, lacul este mere u netulburat. Dvs. sunteţi întreg lacul, nu doar suprafaţa lui, şi sunteţi în contact cu propria profunzime, care rămâne absolut nemişcată. Nu vă opuneţi schimbărilor, agăţându-vă mental de orice situaţie. Liniştea dvs. interioară nu depinde de acest lucru. Rămâneţi în ***Fiinţă*** – neschimbătoare, atemporală, nemuritoare – şi satisfacţia sau fericirea dvs. nu va mai depinde de lumea exterioară a formelor schimbătoare. Vă puteţi bucura de ele, vă puteţi juca, de asemenea, cu ele, puteţi crea forme noi şi aprecia frumuseţea lor. Dar nu va fi nevoie să vă ataşaţi de niciuna.

Când devii atât de detaşat nu înseamnă că te îndepărtezi şi de ceilalţi oameni?

Dimpotrivă. Atâta timp cât nu sunteţi conştient de ***Fiinţă,*** nu veţi înţelege realitatea altor persoane, pentru că nu aţi descoperit-o pe a dvs. Mintea va aproba sau va respinge forma lor, care nu include numai corpul, ci şi mintea lor. Relaţiile autentice devin posibile numai atunci când există conştiinţa ***Fiinţei.*** Venind din ***Fiinţă,*** veţi percepe corpul şi mintea altei persoane ca pe un ecran în spatele căruia puteţi simţi realitatea ei adevărată, aşa cum

o simţiţi pe a dvs. Aşa că, atunci când vă veţi confrunta cu suferinţa sau cu comportamentul inconştient al altei persoane, rămâneţi prezent şi în contact cu ***Fiinţa*** şi astfel veţi putea privi dincolo de formă, simţind ***Fiinţa*** pură şi strălucitoare a celuilalt prin propria ***Fiinţă.*** La acest nivel, orice suferinţă este recunoscută ca iluzorie. Suferinţa este cauzată de identificarea cu forma. Uneori această înţelegere este însoţită de miracole ale vindecării prin trezirea conştiinţei ***Fiinţei*** în alţii – dacă aceştia sunt pregătiţi.

Aceasta este compasiunea?

Da. Compasiunea este conştiinţa unei legături profunde între dvs. şi toate celelalte fiinţe. Dar compasiunea are două laturi. Pe de o parte, deoarece încă mai sunteţi aici prin corpul dvs. fizic, împărtăşiţi vulnerabilitatea şi moartea formei cu toţi oamenii şi toate fiinţele vii. Data viitoare când veţi spune: „Nu am nimic în comun cu această persoană”, amintiţi-vă că aveţi foarte multe în comun: peste câţiva ani – doi sau 70, asta nu contează foarte mult –, amândoi veţi fi cadavre în descompunere, apoi grămezi de praf, iar apoi nu va mai rămâne nimic. Aceasta este o realitate care ne trezeşte şi ne face să ne simţim umili, lăsând foarte puţin loc mândriei. Este un gând negativ? Nu, este un fapt. De ce să închideţi ochii în faţa lui? În acest sens, există o egalitate totală între dvs. şi orice altă ***Fiinţă.***

Unul dintre cele mai puternice exerciţii spirituale este meditaţia profundă asupra morţii formelor fizice, inclusiv a propriei fiinţe. Acest lucru se numeşte „moartea înainte de moarte”. Pătrundeţi cât mai profund în acest exerciţiu. Forma dvs. fizică se dizolvă, nu mai există. Apoi vine un moment când toate formele mentale sau gândurile mor şi ele. Şi totuşi dvs. sunteţi încă aici – prezenţa divină din dvs. Radiind, complet trează. Niciun lucru real nu a murit vreodată, numai numele, formele şi iluziile.

Conştiinţa existenţei acestei dimensiuni nemuritoare, natura dvs. adevărată, este cealaltă latură a compasiunii. La un nivel profund, recunoaşteţi acum nu numai propria nemurire, dar prin ea şi pe aceea a tuturor fiinţelor. La nivelul formei, vă împărtăşiţi din moartea şi efemerul existenţei. La nivelul ***Fiinţei,*** împărtăşiţi viaţa eternă, strălucitoare. Acestea sunt cele două aspecte ale compasiunii. În compasiune, sentimentele aparent opuse, ca tristeţea şi bucuria, se contopesc într-un singur sentiment şi se transformă într-o pace interioară profundă. Aceasta este pacea lui Dumnezeu. Este unul dintre cele mai nobile sentimente de care sunt capabili oamenii şi are o mare putere de vindecare şi transformare. Dar adevărata compasiune, aşa cum am descris – o eu, este rară. O empatie profundă pentru suferinţa altei fiinţe umane necesită, bineînţeles, un grad înalt de conştiinţă, dar reprezintă numai o latură a compasiunii. Nu este completă. Adevărata compasiune depăşeşte empatia sau simpatia. Ea nu apare până când tristeţea nu se contopeşte cu bucuria, bucuria ***Fiinţei*** dincolo de formă, bucuria vieţii eterne.

Spre o ordine diferită a realităţii

Nu sunt de acord cu ideea că un corp are nevoie să moară. Sunt convins că putem ajunge la nemurirea fizică. Motivul pentru care corpul moare este acela că noi credem în moarte.

Corpul nu moare pentru că dvs. credeţi în moarte. Corpul există, sau pare să existe, deoarece credeţi în moarte. Corpul şi moartea sunt aspecte ale aceleiaşi iluzii, create de modul de conştiinţă dominat de sinele fals, care nu are conştiinţa Sursei vieţii şi se vede pe sine ca separat şi constant ameninţat. Astfel, creează iluzia că sunteţi un corp, un vehicul fizic dens, constant ameninţat.

A te percepe pe tine sub forma unui corp vulnerabil, care s-a născut şi peste puţin timp moare – aceasta este iluzia. Corpul şi moartea: o singură iluzie. Nu pot exista

una fără alta. Vreţi să păstraţi o parte a iluziei şi să scăpaţi de cealaltă, însă acest lucru este imposibil. Fie o păstraţi pe toată, fie o abandonaţi în întregime.

Totuşi, nu puteţi scăpa de corp şi nici nu trebuie să faceţi acest lucru. Corpul este o percepţie incredibil de greşită a naturii dvs. adevărate. Dar natura dvs. adevărată este ascunsă undeva în această iluzie, nu în afara ei, şi astfel corpul este singurul punct de acces spre ea.

Dacă aţi vedea un înger, dar l-aţi confunda cu o statuie, tot ce ar trebui să faceţi ar fi să vă modificaţi felul de a privi şi să observaţi din nou mai atent „statuia de piatră", nu să începeţi să vă uitaţi în altă parte. Atunci aţi descoperi că nu a existat niciodată o statuie de piatră.

Dacă credinţa în moarte creează corpul, de ce animalele au corp? Un animal nu are sine fals şi nici nu crede în moarte.

Totuşi moare sau pare să moară. Nu uitaţi că felul în care percepeţi lumea este o reflectare a stării dvs. de conştiinţă. Nu sunteţi separat de ea şi nu există nicio lume obiectivă în afara ei. În fiecare moment, conştiinţa dvs. creează lumea în care trăiţi. Una dintre cele mai importante observaţii intuitive oferite de fizica modernă este aceea a unităţii dintre observator şi observat: persoana care realizează experimentul – conştiinţa observatoare – nu poate fi separată de fenomenul observat. Un mod diferit de a analiza cauzele fenomenului observat ar fi un comportament diferit. Atunci când credeţi, la un nivel profund, în separare şi lupta pentru supravieţuire, vedeţi această credinţă reflectată peste tot în jur şi percepţiile dvs. sunt guvernate de frică. Locuiţi într-o lume a morţii şi a corpurilor care se luptă, se omoară şi se devorează unele pe altele.

Nimic nu este aşa cum pare a fi. Lumea pe care o creaţi şi o vedeţi prin mintea care creează sinele fals poate părea un loc extrem de imperfect, chiar o „vale a

plângerii”. Dar indiferent ce anume percepeţi, totul este numai un fel de simbol, ca o imagine dintr-un vis. Este felul în care conştiinţa dvs. interpretează şi interacţionează cu dansul energiei moleculare din univers. Această energie este materia brută a aşa-numitei realităţi fizice. O vedeţi în termenii corpurilor, naşterii şi morţii sau ca pe o bătălie pentru supravieţuire. Este posibil un număr infinit de interpretări complet diferite, de lumi complet diferite şi de fapt chiar există – toate depind de conştiinţa care percepe. Fiecare ***Fiinţă*** este un punct focal al conştiinţei şi fiecare astfel de punct focal îşi creează propria lume, deşi toate lumile sunt conectate. Există lumea umană, lumea furnicilor, lumea delfinilor ş.a.m.d. Există nenumărate fiinţe a căror frecvenţă de conştiinţă este atât de diferită de a dvs., încât probabil că sunteţi la fel de puţin conştient de existenţa lor pe cât sunt ele de existenţa dvs. Fiinţele cu o conştiinţă înaltă, care sunt conştiente de legătura lor cu Sursa şi cu celelalte fiinţe şi lucruri, ar locui într-o lume care dvs. vi s-ar părea un rai – şi totuşi toate lumile sunt, în final, una singură.

Lumea noastră umană colectivă este creată în mare parte prin nivelul de conştiinţă pe care noi îl numim ***minte.*** Chiar şi în interiorul lumii umane colective există diferenţe majore, multe „sublumi”, în funcţie de cel care percepe sau creează lumea respectivă. Deoarece toate lumile sunt conectate, când conştiinţa umană colectivă se transformă, natura şi lumea animalelor vor reflecta această transformare. De aici şi afirmaţia din Biblie, potrivit căreia în era următoare „apoi am păşit într-un câmp plin de tot felul de animale – leul, mielul, leopardul şi lupul – stând toţi la un loc într-o unire desăvârşită”. Aceasta indică posibilitatea unei ordini complet diferite a realităţii.

Lumea aşa cum ne apare ea azi, după cum am mai spus, este în mare o reflectare a minţii conduse de sinele

fals. Frica fiind o consecinţă inevitabilă a iluziilor induse de sinele fals, lumea noastră este dominată de frică. Aşa cum imaginile dintr-un vis sunt simboluri ale stărilor şi sentimentelor interioare, la fel realitatea noastră colectivă este în mare parte expresia simbolică a fricii şi a straturilor profunde de negativism acumulate în psihicul uman colectiv. Nu suntem separaţi de lumea noastră, aşa că atunci când majoritatea oamenilor se vor elibera de iluzia sinelui fals, această schimbare interioară va afecta întreaga creaţie. Veţi locui efectiv într-o lume nouă. Este o schimbare a conştiinţei planetare. Un straniu proverb budist spune că fiecare copac şi fiecare fir de iarbă vor deveni în ultimă instanţă puncte de iluminare ale aceluiaşi adevăr. După spusele Sfântului Pavel, întreaga creaţie aşteaptă ca oamenii să atingă iluminarea. În felul acesta interpretez eu propoziţia: „Pentru că făptura aşteaptă cu nerăbdare descoperirea fiilor lui Dumnezeu” [Romani 8, 19]. Sfântul Pavel continuă spunând că, prin aceasta, întreaga creaţie se va mântui: „Căci ştim că toată făptura împreună suspină şi împreună are dureri până acum” [Romani 8, 22].

Ceea ce se naşte este o conştiinţă nouă şi, ca o inevitabilă reflexie a ei, o lume nouă. Acest lucru este prezis şi în Noul Testament, în Apocalipsă [21, 1]: „Şi am văzut cer nou şi pământ nou. Căci cerul cel dintâi şi pământul cel dintâi au trecut”.

Dar nu confundaţi cauza cu efectul. Sarcina dvs. principală nu este căutarea mântuirii prin crearea unei lumi mai bune, ci trezirea din identificarea cu forma. Atunci nu veţi mai fi legat de această lume, de acest nivel al realităţii. Vă veţi putea simţi rădăcinile în Nemanifest şi astfel vă veţi putea elibera de ataşamentul faţă de lumea manifestă. Vă veţi putea bucura de plăcerile trecătoare ale acestei lumi fără să mai existe frica de pierdere, aşa că nu veţi mai simţi nevoia să vă agăţaţi de ele. Deşi veţi putea

simţi bucuriile plăcerilor senzoriale, dorinţa şi nevoia de a simţi experienţele senzoriale nu vor mai exista, ca de altfel nici căutarea constantă a satisfacţiei prin gratificare psihologică, prin alimentarea sinelui fals. Veţi fi în contact cu ceva infinit mai mare decât orice plăcere, mai mare decât orice lucru manifest.

Într-un fel, nu veţi mai avea nevoie de lume. Nu veţi mai avea nevoie ca ea să fie altfel decât este.

Numai în acest moment veţi începe să aveţi o contribuţie reală la construirea unei lumi mai bune, a unei realităţi diferite. Numai în acest moment veţi fi capabil să simţiţi adevărata compasiune şi să îi ajutaţi pe ceilalţi la nivelul cauzei. Numai cei care au cunoscut transcenderea lumii pot crea o lume mai bună.

Poate vă mai amintiţi că am vorbit despre natura dual a adevăratei compasiuni, care este conştiinţa unei legături între moartea şi nemurirea împărtăşită. La acest nivel profund, compasiunea devine vindecare în sensul cel mai amplu. În această stare, influenţa dvs. vindecătoare se bazează în primul rând nu pe realizarea unui anumit lucru, ci pe simpla existenţă. Toţi cei cu care veţi veni în contact vor fi atinşi de prezenţa dvs. şi influenţaţi de pacea pe care o iradiaţi indiferent dacă sunt conştienţi de acest lucru sau nu. Când sunteţi complet prezent şi oamenii din jur manifestă comportamente inconştiente, nu mai simţiţi nevoia de a reacţiona la ele, aşa că nu le mai acordaţi niciun fel de realitate. Pacea dvs. interioară este atât de vastă şi de profundă, încât tot ceea ce nu este pace dispare în ea de parcă nici nu ar fi existat. Acest lucru rupe ciclul karmic de acţiune şi reacţie. Animalele, copacii, florile vor simţi pacea dvs. şi vor răspunde la ea. Veţi învăţa pe alţii numai existând, arătându-le pacea lui Dumnezeu. Deveniţi „lumina lumii”, o emanaţie a conştiinţei pure, şi astfel eliminaţi suferinţa la nivelul cauzei. Eliminaţi inconştienţa din lume.

Asta nu înseamnă că nu îi puteţi învăţa pe alţii şi prin ceea ce faceţi – de exemplu, arătându-le cum să scape de identificarea cu mintea, cum să-şi recunoască tiparele inconştiente ş.a.m.d. Dar cel care sunteţi este întotdeauna o lecţie mult mai importantă şi cu o putere de transformare mult mai mare decât ceea ce spuneţi, chiar mai importantă decât ceea ce faceţi. Mai mult, recunoscând primatul ***Fiinţei*** şi astfel lucrând la nivelul cauzei, compasiunea dvs. se va putea manifesta simultan la nivelul acţiunii şi al efectului, alinând suferinţa ori de câte ori vă veţi întâlni cu ea. Când un om flămând vă va cere o bucată de pâine şi aveţi una, îi veţi da şi lui. Dar în timp ce îi daţi pâinea, chiar dacă interacţiunea este foarte scurtă, ceea ce contează în realitate este împărtăşirea ***Fiinţei***, pentru care pâinea este doar un simbol. Prin ea are loc o vindecare profundă, în acest moment nu mai există un om care dă şi unul care primeşte, ei sunt una.

Dar nu ar trebui să mai existe foame şi foamete. Cum putem crea o lume mai bună fără să ne ocupăm de relele ca foamea şi violenţa, în primul rând?

Toate relele sunt efectul inconştienţei. Puteţi reduce aceste efecte ale inconştienţei, dar nu le puteţi elimina dacă nu eliminaţi cauza lor. Adevărata schimbare are loc în interior, nu în exterior.

Dacă vă simţiţi chemat să alinaţi suferinţa lumii, acesta este un lucru foarte nobil, dar amintiţi-vă să nu vă concentraţi numai asupra exteriorului; altfel, veţi avea parte de frustrare şi disperare. Fără o profundă schimbare interioară la nivelul conştiinţei umane, suferinţa lumii este un puţ fără fund. Aşa că nu lăsaţi compasiunea să devină unilaterală. Empatia cu durerea sau lipsa unei persoane şi dorinţa de a ajuta trebuie să fie echilibrate de o conştiinţă profundă a naturii eterne a vieţii şi a naturii iluzorii a tuturor durerilor. Lăsaţi pacea dvs. interioară să invadeze tot ceea ce faceţi şi veţi funcţiona simultan la nivelul

efectului şi al cauzei.

Acest lucru este valabil şi dacă susţineţi o mişcare ce are drept scop să-i oprească pe oamenii profund inconştienţi să se distrugă pe sine, să-i distrugă pe alţii, planeta sau să provoace suferinţe cumplite altor fiinţe sensibile. Nu uitaţi: aşa cum nu vă puteţi lupta cu întunericul, tot aşa nu vă puteţi lupta cu inconştienţa. Încercând, polurile opuse se vor întări şi se vor înrădăcina şi mai adânc. Vă veţi identifica cu una dintre polarităţi, veţi crea un „duşman" şi astfel veţi fi cufundat din nou în inconştienţă. Creşte-ţi nivelul conştiinţei împrăştiind informaţii sau cel mult practicând rezistenţa pasivă. Dar asiguraţi-vă că nu aveţi nicio rezistenţă interioară, niciun pic de ură, niciun pic de negativism. „Iubiţi-vă duşmanii!", a spus Iisus, lucru care, desigur, înseamnă „să nu aveţi duşmani".

Odată implicat în transformarea la nivelul efectului, este foarte uşor să vă pierdeţi în el. Rămâneţi treaz şi foarte, foarte prezent. Punctul dvs. central trebuie să rămână nivelul cauzal, scopul dvs. principal să fie explicarea dezvoltării spirituale, iar pacea, cel mai preţios dar făcut lumii.

Capitolul 10 Sensul abandonării

Acceptarea prezentului

Aţi vorbit de câteva ori despre „abandonareNu-mi place această idee. Sună fatalist, într-un fel. Dacă acceptăm întotdeauna lucrurile aşa cum sunt, nu vom mai face niciun efort pentru a le ameliora. Mi se pare că progresul constă tocmai în acest lucru, atât în sfera personală, cât şi în sfera colectivă, să nu acceptăm limitele prezentului şi să ne străduim să le depăşim şi să creăm ceva mai bun. Dacă nu am fi făcut acest lucru, am trăi şi acum în peşteri. Cum împăcaţi ideea de abandonare cu schimbarea lucrurilor şi rezultatelor?

Pentru unii oameni, abandonarea poate avea conotaţii negative, implicând înfrângerea, renunţarea, eşecul de a face faţă dificultăţilor vieţii, letargia ş.a.m.d. Adevărata abandonare, totuşi, este un lucru total diferit. Nu înseamnă să accepţi pasiv orice situaţie în care eşti implicat şi să nu faci nimic în această privinţă. Nici nu înseamnă să nu-ţi mai faci planuri sau să nu întreprinzi acţiuni pozitive.

Abandonarea este înţelepciunea simplă, dar profundă, ce constă în a te supune mai degrabă decât a te opune cursului vieţii. Singurul loc în care puteţi simţi cursul vieţii este ***Clipa de acum,*** aşa că a te abandona înseamnă a accepta momentul prezent necondiţionat şi fără rezerve. Înseamnă a renunţa la orice rezistenţă internă faţă de ceea ce este. Rezistenţa internă înseamnă a spune „nu” la ceea ce există, prin critică şi negativism emoţional. Devine extrem de pronunţată mai ales atunci când lucrurile „merg prost”, adică atunci când există un decalaj între cererile sau aşteptările rigide ale minţii şi realitate. Aceasta este prăpastia durerii. Dacă aţi trăit suficient, ştiţi că lucrurile pot „merge prost” foarte des. Tocmai în acele momente trebuie să practicaţi abandonarea, dacă doriţi să eliminaţi durerea şi suferinţa din viaţa dvs. Acceptarea stării prezente vă eliberează imediat de identificarea cu mintea şi astfel vă reconectează cu ***Fiinţa.*** Rezistenţa este mintea.

Abandonarea este un fenomen pur interior. Nu înseamnă că la nivel exterior nu puteţi întreprinde nimic pentru a schimba situaţia. De fapt, nu situaţia în întregime trebuie să o acceptaţi atunci când vă abandonaţi, ci numai micul segment numit ***Acum.***

De exemplu, dacă aţi fi împotmolit undeva în noroi, nu aţi spune: „Bine, mă resemnez să fiu împotmolit în noroi”. Resemnarea nu este abandonare. Nu trebuie să acceptaţi o situaţie de viaţă indezirabilă sau neplăcută. Şi

nici nu trebuie să vă minţiţi, spunând că nu este nimic rău în a fi împotmolit în noroi. Nu. Recunoaşteţi în totalitate dorinţa dvs. de a ieşi din această situaţie. Vă restrângeţi atenţia la momentul prezent, fără să îl etichetaţi în niciun fel. Aceasta înseamnă că nu există o judecată critică la adresa ***Clipei de acum.*** Deci nu există rezistenţă, negativism emoţional. Acceptaţi calitatea acestui moment. Apoi treceţi la acţiune şi faceţi tot ce puteţi pentru a ieşi din noroi. O astfel de acţiune eu o numesc pozitivă. Este mult mai eficientă decât acţiunea negativă, care vine din furie, disperare sau frustrare. Până când nu obţineţi rezultatul dorit, continuaţi să practicaţi abandonarea, evitând etichetarea ***Clipei de acum.***

Daţi-mi voie să vă ofer o analogie vizuală pentru a ilustra ceea ce vreau să spun. Mergeţi noaptea pe o potecă, înconjurat de o ceaţă deasă. Dar aveţi o lanternă puternică, care trece prin ceaţă şi creează un spaţiu îngust în faţa dvs. Ceaţa este situaţia dvs. de viaţă, care include trecutul şi viitorul; lanterna este prezenţa dvs. conştientă; spaţiul clar din faţa dvs. este ***Clipa de acum***.

Lipsa abandonării vă consolidează forma psihologică, scoica sinelui fals, şi astfel creează un puternic sentiment de separare. Lumea din jur şi mai ales oamenii încep să fie percepuţi ca o ameninţare. Apare compulsia inconştientă de a-i distruge pe ceilalţi judecându-i critic şi nevoia de a concura şi a domina. Chiar şi natura devine un duşman, iar percepţiile şi interpretările dvs. sunt guvernate de frică. Boala mentală pe care o numim paranoia este numai o formă puţin mai acută a acestei stări normale, dar disfuncţionale a conştiinţei.

Nu numai forma dvs. psihologică, dar şi forma fizică – corpul dvs. – se întăresc şi se rigidizează prin rezistenţă. Tensiunea creşte în diferite segmente ale corpului, iar corpul ca întreg se contractă. Circulaţia liberă a energiei vieţii prin corp, esenţială pentru o funcţionare sănătoasă,

este foarte redusă. Exerciţiile asupra corpului şi anumite forme de terapie fizică pot fi utile în restabilirea circulaţiei acestei energii, dar dacă nu practicaţi abandonarea în viaţa de zi cu zi, aceste lucruri nu pot aduce decât o ameliorare temporară a simptomelor, deoarece cauza – tiparul rezistenţei – nu a fost dizolvat.

Există în dvs. ceea ce rămâne neafectat de condiţiile trecătoare, care formează situaţia de viaţă dată, şi numai abandonându-vă aveţi acces la el. Este viaţa dvs., însăşi ***Fiinţa*** – care există etern în domeniul atemporal al prezentului. Găsirea acestei vieţi este „singurul lucru necesar" despre care vorbea Iisus.

*

Dacă găsiţi că situaţia dvs. de viaţă este nesatisfăcătoare sau chiar intolerabilă, numai abandonându-vă într-o primă fază puteţi sparge tiparul inconştient de rezistenţă ce perpetuează această situaţie. Abandonarea este perfect compatibilă cu acţiunea, cu iniţierea schimbării sau cu realizarea obiectivelor. Dar în starea de abandonare totală o energie complet diferită, de o calitate diferită, vă animă acţiunile. Abandonarea vă reconectează cu energia – sursă a Fiinţei, şi dacă ceea ce faceţi este inundat de ***Fiinţă,*** aceasta devine o celebrare plină de bucurie a energiei vieţii, care vă poartă şi mai adânc în prezent. Prin lipsa de rezistenţă, calitatea conştiinţei dvs., şi din acest motiv calitatea tuturor acţiunilor pe care le întreprindeţi, creşte infinit de mult. Rezultatele vor veni de la sine şi vor reflecta această calitate. Am putea numi acest lucru „acţiune de abandonare de sine". Nu este o muncă, aşa cum ne-am obişnuit noi cu ea de mii de ani. Pe măsură ce tot mai mulţi oameni se vor trezi, cuvântul muncă va dispărea din vocabularul nostru şi poate că în locul lui va fi creat unul nou.

Calitatea conştiinţei dvs. din acest moment este

elementul determinant al viitorului pe care îl veţi trăi. Aşa că abandonarea este cel mai important lucru pe care îl puteţi face pentru a produce schimbări pozitive. Orice acţiune pe care o întreprindeţi este secundară. Nicio acţiune cu adevărat pozitivă nu poate să provină dintr-o stare de conştiinţă din care lipseşte abandonarea.

Înţeleg că dacă mă aflu într-o situaţie neplăcută sau nesatisfăcătoare şi accept complet momentul aşa cum este, nu va exista suferinţă sau nefericire. Voi fi deasupra acestora. Dar tot nu înţeleg bine de unde vine energia sau motivaţia acţiunii pentru producerea schimbării, în condiţiile în care nu există o anumită cotă de nemulţumire?

În stare de abandonare, înţelegeţi foarte clar ce trebuie făcut şi treceţi la fapte, făcând câte un lucru pe rând şi concentrându-vă asupra fiecăruia. Învăţaţi de la natură: observaţi cum se împlineşte fiecare lucru şi cum se desfăşoară firlul vieţii, fără nemulţumire sau nefericire. De aceea a spus Iisus: „Luaţi seamă la crinii câmpului cum cresc, nu se ostenesc şi nici nu torc”.

Dacă situaţia dvs. generală este nesatisfăcătoare sau neplăcută, separaţi-vă de ea chiar în acest moment şi abandonaţi-vă situaţiei existente. Aceasta este lumina lanternei care străbate ceaţa. Starea dvs. de conştiinţă încetează atunci să mai fie controlată de condiţii externe. Nu mai acţionaţi pe baza reacţiei şi a rezistenţei.

Analizaţi datele concrete ale acţiunii. Întrebaţi-vă: „Pot să fac ceva pentru a schimba această situaţie, pentru a o ameliora sau a ieşi din ea?”. Dacă da, întreprindeţi acţiunile potrivite. Concentraţi-vă nu asupra celor 100 de lucruri pe care le veţi face sau va trebui să le faceţi la un moment dat, ci asupra singurului lucru pe care îl puteţi face acum. Aceasta nu înseamnă că nu trebuie să vă faceţi niciun fel de planuri. Poate că stabilirea unui plan de acţiune est e lucrul pe care îl puteţi face acum. Dar

asiguraţi-vă că nu începeţi să derulaţi în sinea dvs „Filme mentale”, că nu vă proiectaţi în viitor, pierzând astfel ***Clipa de acum.*** Orice acţiune veţi întreprinde, este posibil să nu îşi arate roadele imediat. Până când se vor vedea rezultatele – nu vă împotriviţi situaţiei existente. Dacă nu puteţi întreprinde nimic şi nici nu puteţi ieşi din situaţie, folosiţi situaţia pentru a pătrunde mai adânc în starea de abandonare, în ***Clipa de acum,*** în ***Fiinţă.*** Când pătrundeţi în această dimensiune atemporală a prezentului, schimbarea vine deseori în feluri ciudate, fără să fie nevoie să faceţi mare lucru. Viaţa devine cooperantă, începe să vă ajute. Dacă factori interni ca frica, vinovăţia sau inerţia v-au împiedicat să faceţi ceva, ei se vor dizolva în lumina prezenţei conştiente.

Nu confundaţi abandonarea cu o atitudine de tipul „Nu mă mai deranjează nimic” sau „Nu îmi mai pasă”. Dacă vă veţi uita mai atent, veţi descoperi că o astfel de atitudine este contaminată de negativism, sub forma resentimentelor ascunse, astfel încât nu este deloc o abandonare, ci o rezistenţă mascată. Când vă abandonaţi, îndreptaţi-vă atenţia în interior pentru a verifica dacă a mai rămas vreo urmă de rezistenţă. Fiţi foarte vigilent făcând acest lucru; altfel, un rest de rezistenţă poate continua să se ascundă într-un colţ întunecat, sub forma unui gând sau a unei emoţii nerecunoscute.

De la energia mentală la energia spirituală

A-ţi abandona rezistenţele pare mai uşor de spus decât de făcut. Tot nu înţeleg clar cum să fac acest lucru. Dvs. spuneţi că abandonându-mă situaţiei, dar problema mea rămâne: „Cum anume”?

Începeţi prin a accepta că există o rezistenţă. Fiţi acolo când se întâmplă, când apare rezistenţa. Observaţi cum este creată de mintea dvs., cum aceasta etichetează situaţia, pe dvs. înşi vă sau pe ceilalţi. Urmăriţi procesul mental implicat. Simţiţi energia emoţiei. Asistând la

apariţia rezistenţei, veţi înţelege că este inutilă. Fixându-vă întreaga atenţie asupra ***Clipei de acum,*** rezistenţa inconştientă devine conştiinţă şi acesta este sfârşitul ei. Nu puteţi fi şi conştient, şi nefericit – şi conştient, şi negativist. Negativismul, nefericirea sau suferinţa, indiferent de formă, înseamnă existenţa unei rezistenţe, iar rezistenţa este întotdeauna inconştientă.

Dar îmi pot conştientiza sentimentele de nefericire?

Aţi alege să fiţi nefericit? Dacă nu dvs. aţi ales acest sentiment, cum a apărut el? Care este scopul său? Ce anume îl menţine în viaţă? Spuneţi că sunteţi conştient de sentimentel e dvs. de nefericire, dar adevărul este că vă identificaţi cu ele şi menţineţi viu procesul printr-o gândire compulsivă. Toate acestea sunt procese inconştiente. Dacă aţi fi conştient, adică pe deplin prezent aici şi acum, tot negativismul s-ar dizolva aproape instantaneu. Nu ar putea supravieţui în prezenţa dvs. Ci doar în absenţa dvs. Nici corpul-durere nu poate supravieţui mult timp în prezenţa dvs. Vă menţineţi vie nefericirea acordându-i timp. Acesta este sângele ei. Înlocuiţi timpul cu o conştiinţă intensă a momentului prezent şi ea va muri. Dar oare chiar doriţi ca ea să moară? V-aţi săturat într-adevăr de ea? Cine aţi fi fără ea?

Până când nu practicaţi abandonarea, dimensiunea spirituală este un lucru despre care citiţi, vorbiţi, vă entuziasmaţi, scrieţi cărţi, îl analizaţi, credeţi în el – sau nu, după caz. Nu contează. Până când nu vă veţi abandona, ea nu va deveni o realitate vie în viaţa dvs. Când faceţi aceasta, energia pe care o emanaţi şi care vă conduce viaţa are o frecvenţă vibratorie mult mai înaltă decât energia mentală care ne conduce lumea – energia care a creat structurile existente ale civilizaţiei noastre, politice, sociale şi economice, şi care se perpetuează continuu prin sistemele noastre educaţionale şi mass-media. Prin

abandonare, energia spirituală pătrunde în această lume. Atunci nu mai există suferinţă, nici pentru dvs., nici pentru alţi oameni şi nici pentru vreo altă formă de viaţă de pe planetă. Spre deosebire de energia mentală, ea nu poluează pământul şi nu este supusă legii polarităţilor, care impune faptul ca nimic să nu existe fără opusul său, că nu poate exista bine fără rău. Cei care funcţionează pe baza energiei mentale şi care reprezintă încă marea majoritate a populaţiei de pe Pământ rămân în afara conştientizării existenţei acestei energii spirituale. Ea ţine de o ordine diferită a realităţii şi va crea o lume diferită când un număr suficient de oameni se vor abandona pe sine şi se vor elibera astfel de negativism. Dacă Pământul va supravieţui, aceasta va fi energia care îl va locui. La această energie s-a referit Iisus atunci când a făcut acele faimoase afirmaţii profetice în ***Predica de pe Munte:*** „Fericiţi cei blânzi; că aceia vor moşteni pământul”. O prezenţă tăcută, dar intensă va dizolva tiparele inconştiente ale minţii. Ele mai rămân active un timp, dar nu vă vor mai conduce viaţa. Condiţiile externe cărora le opuneaţi rezistenţă tind şi ele să se schimbe sau să dispară rapid prin abandonare. Acesta este un puternic instrument de transformare a situaţiilor şi a oamenilor. Dacă condiţiile nu se schimbă imediat, acceptarea ***Clipei de acum*** vă va permite să vă ridicaţi deasupra lor. Oricum, sunteţi liber.

Abandonarea în relaţiile personale

Dar cum rămâne cu oamenii care vor să mă folosească, să mă manipuleze sau să mă controleze? Trebuie să mă abandonez lor?

Fiind izolaţi de ***Fiinţă,*** ei încearcă în mod inconştient să-şi tragă energia şi puterea de la dvs. Este adevărat că numai o persoană inconştientă va încerca să-i folosească sau să-i manipuleze pe ceilalţi, dar la fel de adevărat este că numai o persoană inconştientă poate fi folosită şi manipulată. Dacă vă opuneţi sau vă împotriviţi

comportamentului inconştient al altor persoane, deveniţi şi dvs. inconştient. Dar abandonarea nu înseamnă să le permiteţi unor persoane inconştiente să vă folosească. Deloc. Este perfect posibil să spuneţi un „nu” ferm şi clar unei persoane sau să găsiţi ieşirea dintr-o situaţie păstrându-vă în acelaşi timp starea de lipsă de rezistenţă internă completă. Când spuneţi „nu” unei persoane sau unei situaţii, lăsaţi-l să vină nu dintr-o reacţie, ci din intuiţie, din conştiinţa clară a ceea ce este bine şi a ceea ce este rău pentru dvs. în momentul respectiv. Lăsaţi-l să fie un „nu” care nu provine dintr-o reacţie, liber de orice negativism şi care nu mai creează suferinţă.

S-a creat o situaţie neplăcută la locul de muncă. Am încercat să mă abandonez, dar îmi este imposibil. Apare mereu foarte multă rezistenţă.

Dacă nu vă puteţi abandona, faceţi ceva imediat: exprimaţi – vă punctul de vedere sau faceţi ceva pentru a schimba situaţia – sau ieşiţi din ea. Asumaţi-vă responsabilitatea pentru viaţa dvs. Nu vă poluaţi ***Fiinţa*** interioară, frumoasă şi strălucitoare şi nici Pământul cu negativism. Nu-i daţi nefericirii, indiferent de forma ei, un lăcaş în interiorul dvs.

Dacă nu puteţi face nimic, de exemplu, dacă sunteţi în închisoare, atunci aveţi două posibilităţi: rezistenţa sau abandonarea, înlănţuirea sau eliberarea interioară de condiţiile externe. Suferinţa sau pacea interioară.

Lipsa de rezistenţă trebuie practicată şi în comportamentul exterior în viaţă, ca, de exemplu, lipsa rezistenţei la violenţă, sau este un lucru care ţine numai de viaţa interioară?

Nu trebuie să vă preocupe decât aspectul interior. Acesta este principal. Desigur, el va transforma şi comportamentul dvs. exterior, din relaţii ş.a.m.d. Relaţiile dvs. se vor schimba profund prin abandonare. Dacă nu puteţi accepta ceea ce este, prin deducţie, nu veţi putea

accepta pe nimeni aşa cum este. Îl veţi evalua, critica, eticheta, respinge sau veţi încerca să îl schimbaţi. Mai mult, dacă transformaţi mereu ***Clipa de acum*** într-un mijloc pentru atingerea unui scop viitor, veţi transforma fiecare persoană pe care o întâlniţi sau cu care intraţi în relaţie într-un mijloc pentru atingerea unui scop. Relaţia – ***Fiinţa*** umană – va avea atunci o importanţă secundară pentru dvs. sau niciuna. Ceea ce puteţi obţine din relaţie este pe primul loc – un câştig material, un sentiment de putere, plăcere fizică sau o formă de gratificare a sinelui fals.

Daţi-mi voie să vă exemplific modul în care funcţionează abandonarea în relaţiile umane. Când vă aflaţi implicat într-o ceartă sau într-o situaţie conflictuală, poate cu partenerul sau cu o persoană apropiată, începeţi prin a observa cât de defensiv deveniţi când vă este atacată poziţia sau prin a simţi forţa agresiunii în timp ce atacaţi poziţia celuilalt. Observaţi cât de ataşat sunteţi de perspectiva şi opiniile dvs. Simţiţi energia mental-emoţională din spatele nevoii dvs. de a avea dreptate şi de a-i dovedi celuilalt că greşeşte. Aceasta este energia minţii conduse de sinele fals. O conştientizaţi recunoscând-o, simţind-o cât puteţi de mult. Apoi, într-o zi, în mijlocul unei certe, vă veţi da brusc seama că aveţi posibilitatea de a alege şi că puteţi hotărî să vă abandonaţi propriile reacţii – numai ca să vedeţi ce se întâmplă. Vă abandonaţi. Nu vreau să vă abandonaţi reacţia numai verbal, spunând: „Bine, tu ai dreptate”, cu o privire care spune: „Sunt deasupra acestei inconştienţe copilăreşti”. Aceasta nu ar însemna decât să deplasaţi rezistenţa la un alt nivel, mintea şi sinele fals fiind încă la conducere şi reclamându-şi superioritatea. Eu mă refer la abandonarea întregului câmp energetic mental – emoţional din interior, care lupta pentru putere.

Sinele fals este viclean, aşa că trebuie să fiţi foarte

vigilent, foarte prezent şi complet sincer cu dvs. înşi vă pentru a vedea dacă aţi abandonat într-adevăr identificarea cu o poziţie mentală şi v-aţi eliberat de minte. Dacă vă simţiţi brusc foarte uşor, clar şi profund împăcat, acesta este un semn inconfundabil că într-adevăr v-aţi abandonat. Apoi observaţi ce se întâmplă cu poziţia mentală a celuilalt, dacă nu o mai energizaţi prin rezistenţă. Când identificarea cu poziţiile mentale a fost eliminată, începe adevărata comunicare.

Dar ce puteţi spune despre lipsa de rezistenţă în faţa violenţei, a agresiunii şi a altor lucruri asemănătoare?

Lipsa de rezistenţă nu înseamnă neapărat să nu facem nimic, în sensul ei complet, înseamnă că nicio „acţiune" nu este declanşată de o reacţie. Nu uitaţi înţelepciunea profundă care stă la baza practicării artelor marţiale în Orient: nu te opune forţei adversarului. Cedează ca să învingi.

Spunând acest lucru, „a nu face nimic" când vă aflaţi într-o stare de prezenţă intensă este un factor de transformare şi vindecare foarte puternic pentru situaţii şi oameni. În taoism, există un termen numit ***wu wei,*** care este de obicei tradus prin „activitate fără acţiune" sau „a sta liniştit, fără să faci nimic". În China antică, acest lucru era considerat una dintre cele mai mari realizări sau virtuţi. Este radical diferit de inactivitatea din starea obişnuită de conştiinţă sau mai curând de inconştienţă, care vine din frică, inerţie sau indecizie. Adevărata „activitate fără acţiune" implică lipsa de rezistenţă şi vigilenţă intensă.

Pe de altă parte, dacă se impune o acţiune, nu veţi mai reacţiona în virtutea minţii condiţionate, ci veţi răspunde situaţiei din prezenţa conştientă. În această stare, mintea este liberă de concepte, inclusiv de conceptul nonviolenţei. Aşa că, cine poate prezice ce veţi face?

Ego-ul crede că puterea dvs. stă în rezistenţa pe care o opuneţi, când de fapt rezistenţa vă izolează de ***Fiinţă,*** singurul sediu al puterii adevărate. Rezistenţa este slăbiciune şi frică deghizată în putere. Ceea ce sinele fals vede drept slăbiciune este ***Fiinţa*** dvs. În puritatea, inocenţa şi puterea sa. Ceea ce este văzut ca putere este slăbiciune. Astfel, sinele fals are un mod de existenţă continuu rezistent şi joacă roluri contrafăcute pentru a ascunde acea „slăbiciune" care este de fapt puterea dvs.

Până când nu apare abandonarea, rolurile inconştiente constituie cea mai mare parte a interacţiunilor umane. În abandonare, nu mai aveţi nevoie de apărările şi măştile sinelui fals. Deveniţi foarte simplu, foarte real. „Acest lucru este periculos", spune sinele fals. „Vei suferi. Vei fi vulnerabil". Ceea ce sinele fals nu ştie, desigur, este faptul că numai prin renunţarea la rezistenţă, devenind „vulnerabil", vă puteţi descoperi invulnerabilitatea adevărată şi esenţială.

Transformarea bolii în treaptă spirituală superioară

Dacă o persoană este grav bolnavă şi îşi acceptă total condiţia, abandonându-se bolii, nu îşi abandonează dorinţa de a se face bine? Hotărârea de a lupta cu boala nu ar mai exista, nu-i aşa?

Abandonarea înseamnă acceptarea interioară a stării de fapt fără rezerve. Vorbim despre viaţa dvs. – despre acest moment – nu despre condiţiile sau circumstanţele vieţii dvs., nu despre ceea ce eu aş numi situaţia dvs. de viaţă. Am mai vorbit deja despre asta.

În privinţa bolii, acesta este sensul său. Boala face parte din situaţia dvs. de viaţă. Prin urmare, are un trecut şi un viitor. Trecutul şi viitorul formează un continuum neîntrerupt, cu excepţia cazului în care puterea salvatoare a ***Clipei de acum*** este activată prin prezenţa conştientă. După cum ştiţi, în spatele diferitelor condiţii care formează situaţia dvs. de viaţă şi care există în timp, se află un lucru

mai profund, mai important: viaţa dvs., ***Fiinţa*** din ***Clipa de acum*** atemporală.

Deoarece nu există probleme în ***Clipa de acum***, nu există nici boală. Credinţa într-o etichetă pe care cineva o ataşează condiţiei dvs. menţine situaţia pe loc, îi dă putere şi o transformă dintr-un dezechilibru temporar într-o realitate aparent solidă. Îi dă nu numai realitate şi soliditate, ci şi o continuitate în timp, pe care nu o avea înainte. Concentrându-ne pe acest moment şi ferindu-ne să etichetăm mental situaţia, boala este redusă la unul sau mai mulţi factori, precum: durerea fizică, slăbiciunea, disconfortul sau neputinţa. Acestea sunt condiţiile cărora vă abandonaţi – acum. Nu vă abandonaţi ideii de „boală”. Lăsaţi suferinţa să vă forţeze să trăiţi în prezent, într-o stare de intensă prezenţă conştientă. Folosiţi-o pentru iluminare.

Abandonarea nu transformă ceea ce există deja, cel puţin nu în mod direct. Abandonarea vă transformă pe dvs. Când dvs. v-aţi schimbat, se schimbă şi lumea dvs. În întregime, pentru că lumea este o simplă reflectare. Am vorbit despre acest lucru mai devreme.

Dacă v-aţi uitat în oglindă şi nu v-a plăcut ce aţi văzut, ar trebui să fiţi nebun ca să atacaţi imaginea din oglindă. Este exact ceea ce faceţi când vă aflaţi într-o stare de neacceptare. Şi, desigur, dacă atacaţi imaginea, vă atacă şi ea la rândul ei. Dacă acceptaţi imaginea indiferent care este aceasta, dacă aveţi o atitudine prietenoasă faţă de ea, nu poate să nu devină şi ea prietenoasă cu dvs. Iată cum schimbaţi lumea. Nu boala este problema. Dvs. sunteţi – atâta timp cât mintea şi sinele fals deţin controlul. Când sunteţi bolnav sau aveţi un handicap, nu simţiţi că aţi eşuat într-un anumit fel, nu vă simţiţi vinovat. Nu daţi vina pe viaţă pentru că v-a făcut o nedreptate, dar nu daţi vina nici pe dvs. Toate acestea înseamnă rezistenţă. Dacă aveţi o boală gravă, folosiţi-o pentru a progresa

spiritual. Folosiţi orice lucru „rău” care vi se întâmplă pentru a vă dezvolta spiritual. Retrageţi timpul din boală. Nu îi daţi nici trecut, nici viitor. Lăsaţi – o să vă forţeze să deveniţi intens conştient de momentul prezent – şi observaţi ce se întâmplă.

Deveniţi un alchimist. Transformaţi metalul obişnuit în aur, suferinţa în conştiinţă, dezastrul în progres spiritual.

Sunteţi grav bolnav şi acum aţi devenit furios pentru tot ceea ce v – am spus? Atunci acesta este un semn clar că boala a devenit o parte din sentimentul dvs. de identitate şi că acum vă apăraţi identitatea – şi boala. Starea etichetată ca „boală” nu are nimic de-a face cu ***Fiinţa*** dvs. adevărată.

Când apar dezastrele

În ce priveşte majoritatea încă inconştientă a populaţiei, numai o situaţie-limită are potenţialul de a sparge coaja dură a sinelui fals şi de a o forţa să se abandoneze şi astfel să-şi trezească conştiinţa. O situaţie-limită apare atunci când, printr-un dezastru, o revoltă de proporţii, o pierdere sau o suferinţă importantă, întreaga dvs. lume este distrusă şi îşi pierde sensul. Este o întâlnire cu moartea, fizică sau psihologică. Mintea şi sinele fals, creatorul acestei lumi, intră în colaps. Din cenuşile vechii lumi poate lua naştere o nouă lume.

Desigur, nu există nicio garanţie că o situaţie-limită va reuşi această transformare, dar potenţialul există mereu. Rezistenţa unor persoane faţă de starea de fapt chiar se intensifică într-o asemenea situaţie şi devine astfel o coborâre în iad. La alţii, poate exist a numai o abandonare parţială, însă chiar şi aceasta le va da o anumită profunzime şi linişte care nu existau înainte. Părţi din carapacea sinelui fals sunt distruse, şi acest lucru permite unor mici breşe de linişte şi energie aflate în spatele minţii să strălucească prin ea.

Situaţiile-limită au produs multe miracole. Au existat

criminali condamnaţi la moarte ce-şi aşteptau execuţia, care, în ultimele ore ale vieţii lor, au trăit lipsa sinelui fals, bucuria şi liniştea profundă aduse de aceasta. Rezistenţa internă faţă de situaţia în care s-au trezit a devenit atât de intensă, încât le-a produs o suferinţă insuportabilă, fără să mai aibă încotro să fugă sau ceva de făcut pentru a scăpa de ea, nici măcar un viitor proiectat de minte. Astfel, au fost forţaţi să accepte complet inacceptabilul. Au fost forţaţi să se abandoneze situaţiei. Au putut să intre în starea de graţie care vine odată cu mântuirea: eliberarea totală de trecut. Desigur, nu situaţia-limită face loc miracolului stării de graţie şi mântuirii, ci actul abandonării.

Aşa că, ori de câte ori apare un fel sau altul de dezastru sau o situaţie se „înrăutăţeşte" extrem de mult – boală, handicap, pierderea casei sau a averii ori a unei identităţi sociale, ruperea unei relaţii personale, moartea sau suferinţa unei persoane apropiate sau chiar iminenţa propriei morţi – gândiţi-vă că mai există o perspectivă, că sunteţi la un pas de un lucru incredibil: o transformare alchimică completă a metalului obişnuit de durere şi suferinţă în aur. Acesta este pasul numit abandonare.

Nu vreau să spun că veţi fi fericit în astfel de situaţii. Nu veţi fi. Dar frica şi durerea se vor transforma în pace interioară şi linişte, care vin dintr-un loc foarte profund – din Nemanifest. Este „pacea lui Dumnezeu care depăşeşte orice înţelegere". Comparativ cu ea, fericirea este un lucru destul de superficial. Cu această pace radiantă vine conştiinţa – nu la nivel mental, ci în interior, la nivelul Fiinţei – a faptului că sunteţi indestructibil, nemuritor. Aceasta nu este o credinţă. Este o certitudine absolută, care nu are nevoie de dovezi externe dintr-o sursă secundară.

Transformarea suferinţei în pace

Am citit despre un filosof stoic din Grecia

antică; la auzul vestit că fiul său a murit într-un accident, el a răspuns: „Ştiam că nu este nemuritor”. Aceasta este abandonare? Dacă da, nu-mi doresc aşa ceva. Există anumite situaţii în care abandonarea pare artificială şi inumană.

Izolarea de propriile sentimente nu este abandonare. Dar nu ştim care a fost starea sa interioară când a spus aceste cuvinte. În anumite situaţii extreme, poate fi imposibil să vă acceptaţi prezentul. Dar întotdeauna aveţi o a doua şansă de a vă abandona.

Prima ocazie este să vă abandonaţi în fiecare moment realităţii prezente. Ştiind că nu poate fi anulat ceea ce există – pentru că există deja – spuneţi „da” la ceea ce există sau acceptaţi ceea ce nu există. Atunci faceţi ce trebuie să faceţi, ceea ce vă cere situaţia. Dacă rămâneţi în această stare de acceptare, nu mai creaţi negativism, suferinţă şi nefericire. Trăiţi într-o stare a lipsei de rezistenţă, o stare de graţie şi lumină, liber de orice tensiune.

Ori de câte ori nu puteţi face acest lucru, ori de câte ori pierdeţi această şansă – fie pentru că nu creaţi suficientă prezenţă conştientă pentru a împiedica un tipar de rezistenţă habituală şi inconştientă să apară, fie pentru că starea este atât de dificilă, încât este absolut inacceptabilă pentru dvs. – creaţi o formă de durere, o formă de suferinţă. Poate că vi se pare că situaţia creează suferinţa, dar în ultimă instanţă lucrurile nu stau aşa – rezistenţa dvs. este cea care creează suferinţa.

Acum aveţi o a doua şansă de a vă abandona: dacă nu puteţi accepta ceea ce se află afară, atunci acceptaţi ceea ce se află în interior. Dacă nu puteţi accepta condiţiile externe, acceptaţi condiţiile interne. Adică: nu vă opuneţi durerii. Lăsaţi – o să existe. Abandonaţi-vă suferinţei, disperării, fricii, singurătăţii sau oricărei forme îmbrăcate de suferinţă. Fiţi martorul ei, fără să o etichetaţi mental.

Îmbrăţişaţi-o. Apoi veţi vedea cum miracolul abandonării transformă suferinţa profundă în pace profundă. Aceasta este crucificarea dvs. Lăsaţi – o să devină învierea şi înălţarea dvs.

Nu înţeleg cum se poate abandona cineva suferinţei. Aşa cum aţi arătat, suferinţa este refuzul abandonării. Cum ne putem abandona lipsei abandonării?

Uitaţi de abandonare pentru moment. Când durerea este profundă, orice discuţie despre abandonare vi se va părea oricum inutilă şi lipsită de sens. Când durerea este profundă, este foarte probabil să simţiţi o dorinţă puternică de a fugi de ea, în loc să vă abandonaţi ei. Nu doriţi să simţiţi ceea ce simţiţi. Ce ar putea fi mai normal? Dar nu există scăpare, ieşire. Există multe evadări false – munca, băutura, drogurile, furia, proiecţia, reprimarea ş.a.m.d. – dar ele nu vă vor elibera de durere. Suferinţa nu scade în intensitate când o faceţi să devină inconştientă. Când negaţi durerea emoţională, tot ceea ce faceţi sau gândiţi, inclusiv relaţiile dvs., devin contaminate de ea. O difuzaţi, ca să spun aşa, sub forma energiei pe care o emanaţi, iar ceilalţi o detectează subliminal. Dacă sunt inconştienţi, se pot simţi obligaţi să vă atace sau să vă rănească într-un fel sau îi puteţi răni dvs., proiectând inconştient durerea dvs. asupra lor. Veţi atrage şi manifesta tot ceea ce corespunde stării dvs.

Când nu există scăpare, există totuşi o cale de abordare a problemei. Aşa că nu întoarceţi spatele durerii. Înfruntaţi-o. Simţiţi-o complet. Trăiţi-o – nu vă gândiţi la ea! Exprimaţi-o, dacă este nevoie, dar nu creaţi un scenariu mental în jurul ei. Acordaţi toată atenţia sentimentului, nu persoanei, evenimentului sau situaţiei care pare să o fi produs. Nu lăsaţi mintea să folosească durerea pentru a vă crea în jurul ei o identitate de victimă. Compătimindu-vă şi spunându-le altora povestea dvs., veţi

rămâne blocat în suferinţă. Deoarece este imposibil să scăpaţi de sentiment, singura posibilitate de a-l schimba este să vă adânciţi în el; altfel, nimic nu se va schimba.

Aşa că acordaţi atenţie deplină sentimentelor şi abţineţi-vă de la etichetarea lor mentală. Pe măsură ce vă adânciţi tot mai mult în sentiment, fiţi extrem de atent. La început, vi se va părea un loc întunecat şi terifiant, iar, când veţi simţi dorinţa intensă de a fugi, observaţi – o fără să-i daţi curs. Continuaţi să vă concentraţi atenţia asupra durerii, continuaţi să simţiţi durerea, frica, groaza, singurătatea – sentimentul, oricare ar fi el. Rămâneţi vigilent, rămâneţi prezent – prezent cu toată ***Fiinţa,*** cu fiecare celulă a corpului. Făcând acest lucru, aduceţi o rază de lumină în întuneric. Aceasta este flacăra conştiinţei voastre.

În acest stadiu, nu mai este nevoie să vă faceţi griji în legătură cu abandonarea. Aceasta s-a produs deja. Cum? Atenţia deplină este acceptare deplină, este abandonare. Acordându-i atenţie deplină, folosiţi puterea ***Clipei de acum,*** care este puterea prezenţei dvs. Niciun rest ascuns de rezistenţă nu poate supravieţui în ea. Prezenţa elimină timpul. Fără timp, suferinţa şi negativismul nu pot supravieţui.

Acceptarea suferinţei este o călătorie în moarte. Confruntarea cu durerea profundă, acceptarea ei, mutarea atenţiei asupra ei înseamnă a muri conştient. Când aţi murit de această moarte, realizaţi că nu există moarte – şi că nu aveţi de ce să vă temeţi. Numai sinele fals moare. Imaginaţi-vă o rază de soare care a uitat că este o parte inseparabilă a soarelui şi se păcăleşte singură, făcându-se să creadă că trebuie să lupte pentru supravieţuire, să creeze şi să se agaţe de o identitate diferită de cea a soarelui. Moartea acestei iluzii nu ar fi incredibil de eliberatoare?

Vă doriţi o moarte uşoară? Aţi prefera să muriţi fără

durere, fără agonie? Atunci lăsaţi trecutul să moară în fiecare moment şi permiteţi luminii prezenţei dvs. să alunge prin strălucirea ei sinele greoi, legat de timp, care credeaţi că sunteţi „dvs”.

*

Calea crucii

Există multe relatări despre oameni care spun că l-au găsit pe Dumnezeu prin suferinţă profundă şi există şi expresia creştină „calea crucii”, care, presupun, se referă la acelaşi lucru.

Şi noi vorbim despre acelaşi lucru.

Stricto senso, ei nu l-au găsit pe Dumnezeu prin suferinţa lor, deoarece suferinţa implică rezistenţă. L-au găsit pe Dumnezeu prin abandonare, prin acceptarea totală a stării de fapt, poziţie pe care au fost forţaţi să o adopte prin suferinţa lor intensă. Probabil că la un anumit moment şi-au dat seama că suferinţa este creată de ei.

De ce este abandonarea echivalentă cu găsirea lui Dumnezeu?

Deoarece rezistenţa este inseparabilă de minte, renunţarea la rezistenţă – abandonarea – este sfârşitul dominaţiei minţii ca stăpân, sfârşitul impostorului care se dădea drept „dvs.”, al egoului. Toate aprecierile şi tot negativismul se dizolvă. Lumea ***Fiinţei,*** care a fost ascunsă de minte, se deschide în acel moment. Brusc, apare o mare linişte în dvs., un sentiment incomprehensibil de pace. Şi în această pace se află o bucurie profundă. Iar în această bucurie se află iubirea. În centrul tuturor se află sacrul, incomensurabilul, cel ce nu poate fi numit.

Nu numesc acest lucru găsirea lui Dumnezeu: Cum am putea vreodată găsi ceea ce nu am pierdut, însăşi esenţa vieţii care există în dvs? Cuvântul Dumnezeu este limitativ nu numai din cauza miilor de ani de percepţie şi folosire greşite, dar şi din cauză că implică existenţa unei alte entităţi în afara dvs. Dumnezeu este ***Fiinţa*** însăşi, nu

o fiinţă. Aici nu poate exista o relaţie autentică subiect-obiect, nu există dualitate, dvs. şi Dumnezeu. Realizarea lui Dumnezeu este cel mai natural lucru din lume. Uimitor şi incomprehensibil nu este faptul că îl puteţi conştientiza pe Dumnezeu, ci că nu sunteţi conştient de Dumnezeu.

Calea crucii pe care aţi menţionat-o mai devreme este vechea cale a iluminării şi până de curând a fost singura. Dar nu o respingeţi şi nu îi subestimaţi eficacitatea. Ea încă mai funcţionează.

Calea crucii este o inversare completă. Ea înseamnă că lucrul cel mai rău din viaţa dvs., crucea, se transformă în cel mai bun lucru care vi s-a întâmplat vreodată, forţându-vă să depăşiţi lumea formală, să deveniţi Dumnezeu – pentru că şi Dumnezeu este un nonlucru.

În acest moment, pentru majoritatea inconştientă a oamenilor, calea crucii este încă singura cale. Ei se vor trezi numai printr-o suferinţă suplimentară, iar iluminarea ca fenomen colectiv va fi, lucru predictibil, precedată de transformări profunde. Acest proces reflectă funcţionarea anumitor legi universale ce guvernează dezvoltarea conştiinţei şi astfel au fost prezise de unii prezicători. Este descris, printre alte locuri, în ***Cartea Revelaţiei*** sau ***Apocalipsa,*** mascat de o simbolistică obscură şi uneori impenetrabilă. Această suferinţă nu este produsă de Dumnezeu, ci de oameni semenilor lor şi chiar lor înşişi, dar şi de unele măsuri de apărare pe care Pământul, care este un organism inteligent, le va lua pentru a se proteja de atacul violent al nebuniei umane.

Totuşi, există azi un număr din ce în ce mai mare de oameni în viaţă a căror conştiinţă este suficient de evoluată pentru a nu mai avea nevoie de suferinţă suplimentară înainte de a atinge iluminarea. Poate că şi dvs. sunteţi unul dintre ei.

Atingerea iluminării prin suferinţă – calea crucii – înseamnă a fi forţat să intri în împărăţia cerurilor

împotrivindu-te. În final, vă abandonaţi pentru că nu mai puteţi îndura suferinţa, dar suferinţa ar putea continua mult timp până să se întâmple acest lucru. Iluminarea aleasă conştient înseamnă renunţarea la ataşamentul faţă de trecut şi viitor şi concentrarea asupra prezentului. Înseamnă a alege să rămâi în starea de prezenţă, şi nu în timp. Înseamnă a spune „da" stării de fapt. Atunci nu mai aveţi nevoie de durere. De cât timp credeţi că veţi avea nevoie înainte de a putea spune: „Nu voi mai crea durere, nu voi mai crea suferinţă"? De câtă durere mai aveţi nevoie înainte de a putea face această alegere?

Dacă credeţi că aveţi nevoie de mai mult timp, veţi primi mai mult timp – şi mai multă durere. Timpul şi durerea sunt inseparabile.

Puterea de a alege

Ce se întâmplă cu toţi aceşti oameni care aparent vor să sufere? Am o prietenă al cărei partener este agresiv fizic şi care a avut o relaţie anterioară de acelaşi fel. De ce alege astfel de bărbaţi şi de ce acum refuză să iasă din această situaţie? De ce atât de mulţi oameni aleg efectiv suferinţa?

Îmi dau seama că verbul ***a alege*** este unul dintre termenii favoriţi ai adepţilor curentului ***New Age,*** dar în acest context nu este folosit foarte corect. Este o eroare să spunem că cineva îşi „alege" o relaţie disfuncţională sau orice altă situaţie negativă de viaţă. Alegerea implică conştiinţă – un grad înalt de conştiinţă. Fără ea, nu aveţi posibilitatea de a alege. Alegerea începe în momentul în care scăpaţi de identificarea cu mintea şi de tiparele sale condiţionate, în momentul în care deveniţi prezent. Până când nu ajungeţi în acest punct, nu sunteţi conştient, din punct de vedere spiritual. Adică sunteţi forţat să gândiţi, să simţiţi, să acţionaţi în anumite feluri, în funcţie de condiţionarea mentală. Acesta este motivul pentru care

Iisus a spus: „Iartă-i, Doamne, că nu ştiu ce fac”. Acest lucru nu are nicio legătură cu inteligenţa, în sensul convenţional al cuvântului. Am întâlnit multe persoane inteligente şi foarte educate care erau în acelaşi timp total inconştiente, adică complet identificate cu mintea lor. De fapt, dacă dezvoltarea mentală şi bagajul mai mare de cunoştinţe nu este contrabalansat de o dezvoltare corespunzătoare a conştiinţei, potenţialul nefericirii şi dezastrului este foarte mare.

Prietena dvs. este blocată într-o relaţie cu un partener abuziv şi nu este pentru prima oară. De ce? Nu are posibilitatea de a alege. Mintea, condiţionată fiind de trecut, încearcă mereu să recreeze ceea ce ştie şi îi este familiar. Chiar dacă este dureros, cel puţin este familiar. Mintea aderă întotdeauna la cunoscut. Necunoscutul este periculos, pentru că nu are niciun cont rol asupra lui. Acesta este motivul pentru care mintea urăşte şi ignoră prezentul. Conştiinţa momentului prezent creează o breşă nu numai în fluxul gândirii, ci şi în cotinuumul trecut-viitor. Niciun lucru cu adevărat nou şi creativ nu poate pătrunde în această lume decât prin această breşă, prin acest spaţiu liber al posibilităţii infinite.

Aşa că prietena dvs., identificându-se cu mintea, poate recrea un tipar învăţat în trecut, în care intimitatea şi violenţa sunt legate inseparabil. Alternativ, ea poate pune în aplicare un tipar mental învăţat în copilăria timpurie, conform căruia ea este lipsită de valoare şi merită să fie pedepsită. Este posibil şi să trăiască o parte importantă din viaţă prin corpul-durere, care caută mereu mai multă durere cu care să se alimenteze. Partenerul ei are şi el tiparele sale inconştiente, care le completează pe ale ei. Desigur, ea îşi creează singură situaţia, dar cine sau ce este cel care a creat-o? Un tipar mental-emoţional din trecut, nimic mai mult. De ce să facem din el un eu? Dacă îi veţi spune că şi-a ales singură starea sau situaţia, îi veţi

întări starea de identificare cu mintea. Dar este tiparul său mental adevărata ei personalitate? Este sinele ei adevărat? Este identitatea ei adevărată derivată din trecut? Arătaţi-i prietenei cum să devină o prezenţă care îşi observă gândurile şi emoţiile. Vorbiţi-i despre corpul-durere şi despre cum se poate elibera de el. Învăţaţi-o arta conştientizării corpului interior. Arătaţi-i pe viu semnificaţia prezenţei. Imediat ce va fi capabilă să acceseze puterea prezentului şi astfel să rupă legătura cu trecutul ei condiţionat, va avea posibilitatea de a alege.

Nimeni nu alege disfuncţionalitatea, conflictul, durerea. Nimeni nu alege nebunia. Ele se întâmplă pentru că nu aveţi suficientă prezenţă pentru a dizolva trecutul, nu aveţi suficientă lumină pentru a alunga întunericul. Nu sunteţi aici în totalitate. Nu v-aţi trezit complet încă. Între timp, mintea condiţionată vă conduce viaţa.

Similar, dacă sunteţi unul dintre cei mulţi care au probleme cu părinţii, dacă mai nutriţi încă resentimente în legătură cu un anumit lucru pe care l-au făcut sau nu l-au făcut, atunci încă mai credeţi că au avut posibilitatea de a alege – că ar fi putut să se comporte diferit. Întotdeauna ni se pare că oamenii au avut posibilitatea de a opta, dar aceasta este o iluzie. Atâta timp cât mintea dvs. cu tiparele ei condiţionate vă conduce viaţa, atâta timp cât sunteţi mintea dvs., ce opţiuni aveţi? Niciuna. Nici măcar nu sunteţi acolo. Starea de identificare cu mintea este extrem de disfiincţională. Este o formă de nebunie. Aproape toată lumea suferă de această boală, în diferite grade. În momentul în care realizaţi acest lucru, nu mai puteţi avea resentimente. Cum aţi putea fi supărat pe boala cuiva? Singura reacţie potrivită este compasiunea.

Aceasta înseamnă că nimeni nu este responsabil pentru actele sale? Nu – mi place această idee.

Dacă sunteţi condus de minte, deşi nu aveţi posibilitatea de a alege, veţi suferi totuşi consecinţele

inconştienţei dvs. şi veţi crea suferinţe suplimentare. Veţi duce povara fricii, a conflictelor, a problemelor şi a durerii. Suferinţa astfel creată vă va forţa, în final, să ieşiţi din starea de inconştienţă.

Ceea ce spuneţi despre alegere este valabil şi pentru iertare, presupun. Trebuie să fii total conştient şi să te abandonezi înainte de a putea ierta.

„Iertarea" este un termen folosit de 2000 de ani, dar majoritatea oamenilor au o imagine foarte limitată despre semnificaţia ei. Nu puteţi ierta într-adevăr pe cineva atâta timp cât sentimentul dvs. de identitate derivă din trecut. Numai având acces la ***puterea prezentului,*** care este puterea proprie, poate exista iertare autentică. Acest lucru lasă trecutul fără nicio putere. Când realizaţi în adâncul sufletului că niciun lucru pe care l-aţi făcut vreodată sau care v-a fost făcut nu poate atinge câtuşi de puţin esenţa radiantă a fiinţei dvs. adevărate, întregul concept al iertării devine inutil.

Şi cum ajung la această conştientizare?

Când vă abandonaţi stării de fapt şi deveniţi total prezent, trecutul încetează să mai aibă vreo putere. Nu mai aveţi nevoie de el. Prezenţa este cheia. ***Clipa de acum*** este cheia.

Cum voi şti că m-am abandonat?

Când nu veţi mai simţi nevoia să puneţi această întrebare.

Cuprins

Prefaţa editorului
Cuvânt înainte
Mulţumiri
Introducere
Capitolul 1: Nu suntem totuna cu mintea noastră
Cel mai mare obstacol în calea iluminării
Eliberarea de mintea noastră
Iluminarea: depăşirea gândurilor

Emoţia: reacţia corpului la activitatea minţii
Capitolul 2 Conştientizarea: calea eliberării de durere
Nu mai creaţi durere în prezent
Durerea trecută: dizolvarea corpului-durere…
Identificarea sinelui fals cu corpul-durere…
Originea fricii
Încercarea sinelui fals de a atinge starea de împlinire
Capitolul 3 Să pătrundem şi mai adânc în ***Clipa de acum***
Nu vă căutaţi sinele în minte
Puneţi capăt iluziei timpului
Nimic nu există în afara ***Clipei de acum***…
Cheia dimensiunii spirituale
Cum ajungem la puterea ***Clipei de acum***…
Renunţarea la timpul psihologic
Nebunia timpului psihologic
Negativismul şi suferinţa îşi au rădăcinile în timpul psihologic.
Descoperirea vieţii dincolo de situaţia de viaţă
Toate problemele sunt iluzii ale minţii
Un pas uriaş în evoluţia conştiinţei
Bucuria de a trăi
Capitolul 4 Strategii ale minţii de evitare a ***Clipei de acum***
Pierderea ***Clipei de acum:*** iluzia fundamentală
Starea obişnuită de inconştienţă şi inconştienţa profundă
Ce caută ei?
Dizolvarea stării de inconştienţă obişnuită…
Eliberarea de nefericire
Oriunde v-aţi afla, fiţi complet prezent…
Scopul interior al călătoriei vieţii
Trecutul nu poate supravieţui dacă sunteţi prezent
Capitolul 5 Starea de prezenţă

Nu este ceea ce credeţi
Sensul esoteric al „aşteptării”.
Frumuseţea se iveşte în liniştea prezenţei…
Atingerea conştiinţei pure
Cristos: realitatea prezenţei dvs. divine…
Capitolul 6 Corpul interior
Fiinţa este sinele dvs. profund
Priviţi dincolo de cuvinte
Descoperirea propriei realităţi invizibile şi indestructibile
Conectarea cu corpul interior
Transformarea prin intermediul corpului…
Rugăciune pentru corp
Rădăcini interioare adânci
Înainte de a intra în corp, iartă
Legătura cu nemanifestul
Încetinirea procesului de îmbătrânire
Fortificarea sistemului imunitar
Lăsaţi respiraţia să vă conducă prin corp…
Folosirea creativă a minţii
Arta de a asculta
Capitolul 7 Porţi către lumea nemanifestă
Să pătrundem şi mai adânc în corp
Sursa chi-ului
Somnul fără vise
Alte porţi
Liniştea
Spaţiul
Adevărata natură a spaţiului şi a timpului…
Moartea conştientă
Capitolul 8 Relaţii evoluate
Pătrundeţi în ***Clipa de acum,*** oriunde v-aţi afla
Relaţii de iubire/ură
Dependenţa şi căutarea plenitudinii
De la dependenţă la relaţii iluminate

Relaţiile ca formă de practică spirituală…
De ce femeile sunt mai aproape de iluminare
Dizolvarea corpului-durere feminin colectiv
Renunţarea la relaţia cu sine
Capitolul 9 Dincolo de fericire şi nefericire se află pacea Binele superior dincolo de bine şi de rău…
Sfârşitul dramei vieţii dvs
Efemeritatea şi ciclurile vieţii
Folosirea şi abandonarea negativismului…
Natura compasiunii
Spre o ordine diferită a realităţii
Capitolul 10 Sensul abandonării
Acceptarea prezentului
De la energia mentală la energia spirituală…
Abandonarea în relaţiile personale
Transformarea bolii în treaptă spirituală superioară
Când apar dezastrele
Transformarea suferinţei în pace
Calea crucii
Puterea de a alege
Editor: GR. ARSENE
CURTEA VECHE PUBLISHING str. arh. Ion Mincu 11, Bucureşti tel. /fax: (021) 222.57.26, (021) 222.47.65